



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Runotanssi – menetelmän kehittäminen

Matti Kemi

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutus (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 4 / 2016

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Matti Kemi	Sivumäärä 52 ja 1 liitesivua
Työn nimi Runotanssi – menetelmän kehittäminen	
Ohjaava(t) opettaja(t) Marjo Kolehmainen	
Työn tilaaja Jyväskylän kansalaisopisto	
Tiivistelmä <p>Runotanssi-opinnäytetyö on yksi ruohonjuuritason vastaus yhteiskunnallisen yhteisöllisyyden kaipaamiseen. Notkean modernismin vastapainoksi on syntynyt uusi yhteisöllisyys, joka näkyy jatkuvana uusien suoran toiminnan yhteisöjen muodostumisena. Kasvaneen individualismin aikana ihmisten yhteisölliset valmiudet kaipaavat tukea. Tähän Runotanssimenetelmä vastaa emansipoimalla ihmisiä ja kehittämällä vuorovaikutustaitoja.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää taidelähtöinen menetelmä vapaan sivistystyön kentälle. Tarkoitukseni on yhdistää luova tanssi ja luova kirjoittaminen ja luoda niistä taidelähtöinen menetelmä yhteisöpedagogin kompetensseja hyödyntäen. Teoreettisena viitekehyksenä menetelmässä toimii vapaa sivistystyö ja sosiaalipedagogia.</p> <p>Idea runotanssin luomiselle ja kehittämiselle alkoi kasvamaan opiskelijavaihdossa Hollannissa syventävien taidekasvatusopintojen seurauksena. Vaihto-opinnoista sain rohkeutta ja luovaa näkökulmaa ammatilliseen osaamiseen. Ajatus siitä, että voisin tehdä töitä minulle rakkaitten taidemuotojen kanssa oli kiehtova ja halusin mennä sitä kohti.</p> <p>Menetelmän kehittäjänä halusin antaa menetelmälle myös tilaa mennä osallistujien kanssa halumaansa suuntaan. Yllätyksekseni matkan varrella heräsin menetelmän potentiaaliin tuottaa myös yhteisötaidetta. Runotanssissa on myös aineksia kansalaistoimintaa herättämään. Aineiston analyysi kertoo runotanssin olevan jo nyt soveltuva vapaan sivistystyön pariin ja analyysi antaa paljon aineksia runotanssin jatkokehittämistä varten. Intensiivikurssista pidempi kestoiseen kurssiin – yhteisöllisyyttä tukemaan.</p> <p>Kehittämismenetelminä tässä laadullisessa tutkimuksessa on käytetty osallistuvaa havainnointia, joka on tehty kurssin aikana pitämään päiväkirjaan ja ryhmähaastattelua, jota käytiin kurssin osallistujien kanssa kurssipäivien päätteeksi. Näiden menetelmien yhdistäminen toi luotettavuutta aineistolle.</p> <p>Työn hyöty on tekijälle itselleen kehittämässä menetelmässä myöhempää työllistymistä varten. Taidelähtöinen menetelmä toteutettiin intensiivikurssina tilaajan Jyväskylän kansalaisopiston kurssitarjonnassa keväällä 2016.</p>	
Asiasanat Yhteisöllisyys, Taidelähtöisyys, Sosiaalipedagogia, Vapaa sivistystyö	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Matti Kemi	Number of Pages 52
Title Runotanssi – menetelmän kehittäminen	
Supervisor(s) Marjo Kolehmainen	
Subscriber Jyväskylän kansalaisopisto	
Abstract <p>Runotanssi-thesis is one grass root solution for the need of new communality in todays society. New communality has grown to bring cointerforce for liquid modernity, as we can see in growing communality in direct action based communities. Growth of individualism brings need of community skills. Runotanssi answers to that need by empowering people and developing community skills.</p> <p>Goals in this thesis is to develop art based method in the field of civic education. Aim is to combine creative dance and creative writing and create new art based method using competence of community educator. Frame of theory is in social pedagogy and adult education.</p> <p>The idea for creating and developing runotanssi-method started to grow after my student exchange program of art education, wich I participated in Netherlands. From the exchange program I got lot of courage and creative view for professional know-how. The thought about me working through my favorite art medias was inspiring and I wanted to follow that.</p> <p>As the innovator I wanted to give space for the art based method to go where it wants to go with the participants. For my surprise I woke up during the way to a thought that this method has potential for creating community art. So runotanssi-method has ingredients for awaiking citizen activity. In the analysis of the material we can see that runotanssi-method is already capable for answering the needs of liberal adult education and the analysis gives lots of ingredients for the methods later developing process. From intensive course to longer lasting course – for supporting the new communality</p> <p>Methodods in this qualitative reasearch are committed observation, that is done in the course by writing journal. Group interviews are done in the end of each course days.</p> <p>The use of this thesis is in later employment for its author. This art based method was carried out with intensive course in Jyväskylä's adult education center.</p>	
Keywords Communality, Art based, Social pedagogy, Civil education	

SISÄLLYS

1 Yhteisöllisyyden kaipuusta syntyy runotanssi	5
2 Runotanssimenetelmän tietoperusta	7
2.1 Sosiaalipedagogiikka runotanssimenetelmässä	7
2.2 Vapaa sivistystyö määrittämässä menetelmää	10
2.3 Tanssi-innostaminen ja kehollinen oppiminen	13
3 Runotanssikurssi & oppimisprosessin suunnitelma	16
4 Kehittämistyön prosessi	21
4.1 Kehittämistyö	21
4.2 Kehittämismenetelmät ja luotettavuus	22
5 Runotanssissa koettua	25
5.1 Alkutunnelmat	26
5.2 Yhteiset oivallukset	27
5.3 Tanssi ja kirjoittaminen menetelmässä	31
5.4 Minä menetelmän ohjaajana	36
5.5 Dialogisuuden voima menetelmässä	40
5.6 Johtopäätökset	44
6 Pohdinta	45

1 Yhteisöllisyyden kaipuusta syntyy runotanssi

Yhteisöllisyyden kaipuu kasvaa notkean modernin aikakaudella, jossa asioiden pysyvyydestä tulee koko ajan epävarmempaa. Syntyy ihanne individualismiin. Tosin individualismin kasvu synnyttää turvattomuutta ja juurettomuutta. Samalla Euroopan talouskriisi täyttää uutiset, mutta jotain positiivista tapahtuu vastapainoksi. Yhteisöllisen kulttuurin uuden suosion voi nähdä ympäriltään erilaisine yhteisöviljelys-, ruokapiiri- ja talonvaltausprojekteina. Sosiaalisen median kautta yhteisöllisyyttä tukevat kimppekyyti- ja kommuuniasumisryhmät nostavat päätään. Kaipuu yhteisöllisyyteen voidaan nähdä vastareaktiona yksilökeskeiselle ja kilpailuhenkiselle nykyajalle. Tulevaisuudessa tulemme tarvitsemaan enemmän yhteisöllisyyttä; toinen toistamme. (Bauman 2002; Kansan uutiset 2012; Hautala 2013.)) Mutta onko yksilöllisyys ja yhteisöllisyys toisiaan pois sulkevia asioita, vai tarvitaanko molempia synnyttämään uutta yhteisöllisyyttä? Runotanssimenetelmä tukee yksilöllisyyttä ja yhteisöllisyyttä, jotta uusi rikastava yhteisöllisyys voisi syntyä.

Aloitin syventävässä taidekasvatuksen harjoittelussa voimauittavan menetelmän kehittämisen, jossa yhdistin luovaa kirjoittamista, sekä luovaa tanssia. Suunnittelin ja ohjasin työpajoja, jonka jälkeen aloimme tekemään yhteistyötä taideterapeuttiopiskelijan, ystäväni Kaisa Tillin kanssa. Toimme osaamisemme ja ideamme yhteen, jonka vuorovaikutuksesta syntyi intensiivityöpaja nimeltä Kirjoitustanssi kesällä 2015. Työpajan ohjaus ja toteutus osoittautuivat erittäin onnistuneiksi. Osallistujat saivat voimautumisen kokemuksia ja minä koin tulevana yhteisöpedagogina erittäin suurta oman paikan löytämisen kokemusta.

Lähtöajatuksena luovan kirjoittamisen ja luovan tanssin yhdistämiseen tulivatkin harrastuneisuuteni kautta. Aloitin lyriikan kirjoittamisen 15 vuotta sitten ja mukaan on tullut runollisuus vahvasti viime vuosina. Luovaa tanssia ja kontakti-improvisaatiota olen harrastanut nyt noin 5 vuotta. Nämä kaksi harrastusta ovat itsetutkiskelun- ja itseilmaisunvälineinä saaneet minut aina tuntemaan jotain syvempää yhteyttä maailmaan, sekä auttaneet minua elämäkokemuksien varrella korvaamattomasti. Tuntui erittäin luontevalta päätyä käyttämään juuri näitä kahta taidemuotoa menetelmää kehittäessä.

Tulin opinnäytetyöaiheeseen liittyvien pohdintojen jälkeen johtopäätökseen, että jatkan menetelmän kehittämistä eteenpäin opinnäytteeni avulla. Halusin löytää jotain omalaatuista, jota voisin hyödyntää työssäni yhteisöpedagogina. Sain Jyväskylän kansalaisopiston kiinnostumaan ideastani muodostaa Runotanssikurssi heidän kevään 2016 opinto-ohjelmaan. Päädyimme kansalaisopiston rehtorin Sini Louhivuoren kanssa ajatukseen, että kurssista tulisi kahden viikonlopun intensiivikurssi. Innostuin kovasti ajatuksesta tehdä menetelmästä pedagogisesti tavoitteellisen kurssimuodon.

Opinnäytetyön tilaajaksi valikoitui luonnollisesti Jyväskylän kansalaisopisto, jonka toimintaa työssäni kehitän; luoden uudenlaisen intensiivikurssin kansalaisopiston kevään 2016 opetustarjontaan ja ehkä jatkossa myös pidempikestoisen runotanssikurssin opistolla.

Jyväskylän kansalaisopisto järjestää yleissivistävää opetusta. Kansalaisopiston vastuualueeseen kuuluu aikuiskasvatus ja taiteen perusopetus. Toiminta tapahtuu sivistystyön periaatteilla, jonka tarkoituksena on elinikäisen oppimisen pohjalta rakentaa yhteiskunnan eheyttä, tasa-arvoa ja aktiivista kansalaisuutta. Tavoitteena on myös edistää mm. ihmisen monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden toteutumista. Vapaassa sivistystyössä korostuu omaehtoinen oppiminen, yhteisöllisyys ja osallisuus. Kun katsotaan yhteisöpedagogin ammattitaidon keskeisimpiä sisältöjä, eli osallisuuden tukemista, hyvinvoinnin edistämistä, yhteisöllisyyden edistäminen ja kansalaisvaikuttaminen, on kansalaisopisto työympäristönä hyvin luonnollinen. Ja taidelähtöisen menetelmän kehittäminen kansalaisopiston opetustarjontaan myös selkeä jatkumomissa opinnoissani. (Jyväskylän kaupunki, kansalaisopisto 2016; Humanistinen ammattikorkeakoulu, Yhteisöpedagogi koulutuksen sisältö 2016.)

Opinnäytteeni tavoitteeksi muodostui runotanssimenetelmän kehittäminen voimauttavaksi ja vuorovaikutustaitoja tukevaksi kurssiksi vapaan sivistystyön pariin. Aineistona kehittämistyössä käytän kurssille osallistuneiden kokemuksia. Aineiston keräsin osallistujilta reflektiovien keskustelujen avulla. Analysoin keskustelussa esiin nousseita asioita omien havaintojeni kanssa, joista pidin päiväkirjaa kurssin aikana. Tarkoitukseni on kehittää, ennen kaikkea kansalaisopistolle sopiva kurssi, mutta myös erilaisiin tarpeisiin ja toimintaympäristöihin sopeu-

tuva taidelähtöinen menetelmä työllistymistäni ajatellen. Runotanssimenetelmän kehittämistyö tulee luonnollisesti jatkumaan tästä edespäin joko työelämässä, tai eri kouluinstituution alla.

Aikaisemmat kokemukseni menetelmän parissa osoittivat, että menetelmälläni on vaikuttavuutta. Mikä tanssin ja runollisen ilmaisun yhdistämisessä on niin voimakasta taidelähtöisen innostamisen menetelmänä? Tätä kysymystä lähdän avaamaan opinnäytetyössäni.

2 Runotanssimenetelmän tietoperusta

Tässä luvussa esittelen tietoperustaa, jonka pohjalta lähdin runotanssimenetelmää kehittämään. Tietoperusta Runotanssikurssin konkreettista sisältöä koskien on; kehollinen oppiminen ja tanssi-innostaminen. Opinnäytetyöni muut pedagogiset tietoperustat ovat siis sosiaalipedagogiassa, sekä vapaassa sivistystyössä. Kurssilla on myös oleellista luova terapeutin kirjoittaminen, sekä vuorovaikutustaidot.

2.1 Sosiaalipedagogiikka runotanssimenetelmässä

Sosiaalipedagogiikka on nähty ns. kolmantena kasvatuksen alueena. Kuten saksalainen Gertrud Bäumer (Hämäläinen 2000, 24) määritteli 1920-luvun lopulla sosiaalipedagogiikan "kaikeksi mikä on kasvatusta mutta ei koulua eikä perhettä". Muutama vuosikymmen myöhemmin Klaus Mollenhauerin ajatukset sosiaalipedagogiikasta laajensivat käsitettä koskemaan sekä yksilön koko elämänsäkaarta, että kasvatusta myös koulussa ja perheessä. 1960-luvulla myös Gerd Iben (mt., 2000, 245) tuki tulkinnallaan ajatusta siitä että sosiaalipedagogiikka olisi instituutioiden muodostama kokonaisuus. Tällaiset järjestelmälliset määrittelyt sosiaalipedagogiikasta kadottavat kuitenkin helposti sen ajatuksellisen ytimen; kasvatuksen tehtävä ei ole "tehdä" vaan "herättää" persoonia. Sosiaalipedagogiikkaa on lyhyen historiansa aikana määritelty laajasti, mutta tärkeimmäksi opinnäytetyössäni nousee modernin sosiaalipedagogiikan määrittelyistä espanjalaisen professorin, Jaume Trillan näkemys sosiaalipedagogiikasta kasvatuksen sosiaalisena tieteenä. Runotanssimenetelmä tähtää sosiaalipeda-

gogiseen sosiaalisuuden tukemiseen, eli tavoitteena on auttaa ihmisen sosiaalista kypsymistä, ja näin kasvua kansalaisuuteen. (mt., 2000, 24; mt., 2002, 62; Kurki & Nivala 2006, 115-116.)

Suomessa urauurtavaa sosiaalipedagogiikan tunnettavuutta tekevän Leena Kurjen (Kurki 2002, 36) mukaan personalistisessa sosiaalipedagogiikassa on lähtökohtana ymmärrys ihmisen yhteisöllisestä perustarpeesta, että ihminen on sosiaalinen olento ja vain yhteisössä hän voi saavuttaa ylevimmät yksilölliset tavoitteensa. Tämä ajatus otetaan runotanssissa huomioon esimerkiksi siten, että aloitamme kurssilla yksilöllisistä harjoitteista ja siirrymme koko ajan lähemmäksi yhteisöllistä tekemistä. Huomio personalistisessa sosiaalipedagogiikassa kiinnitetään myös siis yksilön persoonalliseen kehitykseen, koska nähdään että yksilöllinen ja yhteisön täydellistyminen kulkevat käsikädessä. Runotanssikursin ensimmäiset tavoitteet ovatkin yksilön persoonan kehittäminen luovan tanssin ja luovan kirjoittamisen myötävaikutuksesta. Vaikka Kurki puhuu tarkemmin juuri personalistisesta sosiaalipedagogiikasta, jätän minä tässä vaiheessa kehittämistyötäni käsitteen vain muotoonsa; sosiaalipedagogiikka, ilman tätä alkulietettä.

Kuitenkin, tarkemmin ottaen sosiaalipedagogiassa tieteenä tarkastellaan yksilön ja yhteisön välistä suhdetta. Näin sosiaalipedagoginen työ voi siis suuntautua sekä yksilö-, että yhteisöpedagogisesti. Nämä molemmat sosiaalipedagogisen työn puolet näkyvät runotanssimenetelmässä siten, että kurssin alussa teemme yksilötyöskentelyä ryhmässä, jonka kautta saatua luovaa materiaalia lähdemme yhteisöllisessä ilmapiirissä, dialogin kautta, luomaan uudeksi – yhteiseksi päämääräksi.

Yleisesti sosiaalipedagogiikassa katsotaan ihmisen kasvua sosiaalisena ilmiönä, jolloin nousee keskeisimmäksi asiaksi prosessit joissa ihminen tulee osaksi yhteisöjään ja yhteiskuntaa. Ja konkreettisen sosiaalipedagogisen työn kentällä se tarkoittaa – aivan kuten Foster (2015, 54) sen pukee sanoiksi; sitä että sosiaalipedagogisen toiminnan tarkoituksena on auttaa yksilöitä ja ryhmiä löytämään oma paikkansa yhteiskunnassa. Huomion kohteeksi opinnäytteessäni tulee tällöin taidelähtöinen sosiaalipedagoginen toiminta, jolla tätä sosiaalista kasvua oman paikan löytämiseksi tuetaan.

Tähän ihmisen oman paikan löytämiseen pyrkii emansipaation kautta myös runotanssimenetelmäni pedagoginen suunnitelma. Runotanssimenetelmässä lähdetään aluksi liikkeelle yksilön sisäisestä suhteesta itseensä, jolla pyritään rakentamaan parempia vuorovaikutustaitoja. Aalto (2002, 7) toteaa, vuorovaikutus oman itsen kanssa on tärkein vuorovaikutustaito ja samalla muiden vuorovaikutustaitojen perusta. Tällä itsen kanssa käytävällä vuorovaikutuksella on yhteisöllisyyden lisäämisen lisäksi pyrkimys saavuttaa sosiaalipedagoginen emansipatio, eli vapautuminen tukahduttavista valtarakenteista. Tämä voi tarkoittaa menetelmässäni esimerkiksi sitä, että ihminen löytää itsestään, syystä tai toisesta, tukahdutettuja puolia, jotka löytäessään voivat saada aikaan vapauttavan tunteen. Vapauttavan tunteen siitä, että jokin elämää tukahduttava asia on nostettu päivänvaloon ja näin annettu mahdollisuus sen tukahduttavasta luonteesta irti pääsemiseen.

Sosiaalipedagoginen oman paikan löytäminen menetelmässäni nähdään unelmatyöskentelynä luovien menetelmien kautta. Ensimmäisen tavoitteen, eli itsen kanssa käytävän emansipoivan vuorovaikutuksen jälkeen menetelmässä keskittyy unelmiin eli oman paikan löytämiseen. Tämä siksi, että unelmien ylläpitäminen antaa mielekkyyttä ja motivaatiota elämään, sekä auttaa työskentelemään unelmiemme hyväksi. Toisin sanoen unelmatyöskentelyllä on luonnetta antaa voimaa tehdä tätä sosiaalista muutosta oman paikan löytämiseksi. Aalto (emt., 2002, 28) sen muotoilee; Unelmat ovat merkki elämässämme asuvasta toivosta ja uskosta tulevaisuuteen. (emt., 2002, 27-28.)

Käytännön sosiaalipedagogiikassa ei ole tavoitteena tuottaa hyödykkeitä tai palveluita, vaan pyrkiä nimenomaan luomaan sellainen käsitys itsestä ja maailmasta, joka velvoittaisi ryhtymään aktiivisesti toimimaan sosiaalisen muutoksen aikaansaamiseksi. Tällaisen ymmärryksen lisäämistä menetelmäni avulla avaan enemmän kehollisen oppimisen osiossa. (emt., 2000, 26; Suomen sosiaalipedagogiikka yhdistys, 2016; mt., 2002, 36.)

Sosiaalipedagoginen kasvattaja on ensisijaisesti kasvatettavan palveluksessa, jolloin toiminnan luonne tulee olla dialoginen, jossa kasvattaja myös luottaa kasvatettavan omaan ajatustyöhön. Tähän dialogiseen demokratiaan kuuluu olennaisesti näkemys toisen ihmisen ainutlaatuisuudesta ja valmius kuunnella

hänen näkemyksiään, sekä keskustella niistä. (mt., 2006, 125-126.) Dialogisuus on prosessi, vuorovaikutussuhde jonka avulla voidaan saavuttaa yhteisyys ja yhteistoiminta. Runotanssimenetelmä päättyikin osioon, jonka sisällön luomme osallistujien kanssa yhdessä ryhmän omien intressien vuorovaikutuksesta. Prosessina dialogi nähdään jonkinlaisena ilmiön yhteisenä ihmettelynä. (Filander, Vanhalakka-Ruoho 2009, 364) Tämä dialogisuus tulee siis tarkemmin esille runotanssin neljäpäiväisessä kurssissa siten, että ryhmässä käytävien reflektiivisten keskustelujen avulla pyrin osallistujien kanssa löytämään heitä kiinnostavan ilmiön johon viimeisenä päivänä haluamme yhdessä keskittyä, ja jonka ympärille rakennan taidelähtöiset harjoitteet.

Sosiaalipedagogiikan perusajatuksia kehittäneen Paulo Freiren dialogisen metodin tarkoitus ei ole vain syventää ymmärrystä vaan muuttaa maailmaa. Freire (McLaren 2009, 224) itse sanoi "Ilman näkemystä huomisesta toivo on mahdotonta". Freireläinen dialogi on siis aina pohjimmiltaan käytäntöä, jossa persoonaksi kasvamisen edellytys on autenttinen dialogi ihmisten välillä. (emt., 2009, 223-225.) Tätä dialogista menetelmää hyödynnän menetelmässä juuri sen autenttisuutta lisäävän ominaisuuden johdosta. Kurssin päätteeksi reflektimme dialogin kautta syntyvän sisällön merkitystä, yksi osallistujista totesikin *"Tämä on enemmän kuin osiensa summa"*.

2.2 Vapaa sivistystyö määrittämässä menetelmää

Vapaa sivistystyö on kansalaisopiston ideologian taustalla, jonka toimintana runotanssikurssi toteutettiin. Vapaan sivistystyön ideologiassa on samaa ajattelua kuin runotanssimenetelmässä.

"Jokaisen meistä pitää löytää oma paikkamme ja oma tehtävämme ihmisyydessä ja yhteiskunnassa" (mt., 2013, 24) Tämä sivistyksellinen lausahdus on niin läheistä sukua sosiaalipedagogialla, että koen hyvin luonnollisena käyttää näitä molempia teorioita tiiviisti toisissaan työni tietopohjana. Varsinkin kun runotanssissa keskitymme täysin oman sisältä lähtevän liikkeen löytämiseen, joka nähdäkseni tukee myös, ehkä hieman taiteelle ominaisen abstraktilla tavalla, oman paikan löytämistä – ja täten myös oman tehtävän löytämistä tai vahvistamista yhteiskunnassa. (mt., 2013, 24)

Niemelän (2002, 34-37) kuvaus säteilee suuresti kohti inspiraatiotani runotanssimenetelmän kehittämiseen. Niemelä kuvaa sivistystä muotoutumisena, hahmon rakentamisena, uuden luomisena ja olemassa olevan ylittämisenä. Näin ollen sivistys on siis ihmisen omaa ja yksilöllistä toimintaa, jonka edellytyksenä on kasvatussuhde, mutta myös ajattelun ja muun luovan toiminnan vapaus. Yleisesti sivistymisen prosessissa nähdään, että kasvatussuhteen myötä yksilöistä tulee emotionaalisesti kypsiä aikuisia, jotka päättävät omasta elämästään ja ovat kykeneviä sosiaalisiin suhteisiin. Tämä emotionaalisesti kypsyminen tarkoittaa tunnetaitojen kehittämistä, joka tulee runotanssimenetelmässä vahvasti esille, sen itseä tutkiskelevan taidetyöskentelyn ja reflektiivisen keskustelun myötä.

Sivistys on siis kykyä ymmärtää, eläytyä ja toimia. Sivistystyö voidaan kuvailla pyrkimyksenä lisätä ymmärrystä, eläytymiskykyä ja toimintakykyä. Oppiminen perustuu omaan mielenkiintoon, sekä itsensä kehittämisen haluun. Vapaa sivistystyö on seikkailua omaan persoonaan, mutta myös yhdessä tekemistä yhteisten päämäärien puolesta. Aivan kuten runotanssissakin seikkaillaan omaan persoonalliseen liikkeeseen ja tähdätään yhteiseen päämäärään, luoda jotain merkittävää yhdessä. (Harju & Rantala 2013, 22-23.)

Sekä Niemelän (1999, 24) että Harjun ja Rantalan (mt., 2013, 22) kuvailut sivistyksestä maalaavat molemmat samanlaista kuvaa sivistyksen sanomasta, joka liittyy ihmisenä olemiseen ja ihmisenä kasvamiseen. Samoin kuten sosiaalipedagogiikassakin, kasvaminen nähdään prosessina. Näitä kuvailuja yhdistää myös perusajatus siitä, että ihmisestä tulee sivistynyt vain yhteisössä kasvamisen kautta. Tässä yhdistyy myös Kurjen (Kurki 2002, 38) ajatukset sosiaalipedagogiikan lähtökohdasta, joka on valmistaa ihmisiä yhteiskunnalliseen ja yhteisölliseen elämään. Sosiaalipedagogiikka tukee luontevasti pohjavireenä vapaan sivistystyön toteutumista runotanssimenetelmässä. (emt., 1999, 24; emt., 2002, 36-38; mt., 2013, 22.)

Niemelä (2002, 23) hahmottelee sivistyneen persoonallisuuden tunnusmerkkejä, joista kiteytyy kolme tärkeintä kohtaa. Ensimmäisenä on itsetietoisuus, eli käsitys oman persoonan asemasta ja tehtävistä. Toisena tulee persoonallinen elämän- ja maailmankatsomus, eli omakohtainen näkemys elämästä, elämän arvosta ja tarkoituksesta sekä maailmasta. Kolmas tunnusmerkki on eettinen vastuuntunto ja toiminta vastuullisena persoonana.

Vapaa sivistystyö on kasvamaan saattamista, ei siis varsinaisesti kasvatusta. Ajatuksellinen ydin tässä mielestäni on sama kuin sosiaalipedagogisessa ajatuksessa, jonka esitin aiemmin; kasvatuksen on tarkoitus herättää persoonia, ei tehdä. Kyse on ihmisen henkisen kasvun mahdollistamisesta ja tukemisesta. Ja aivan kuin runotanssimenetelmän tavoitteena, on vapaassa sivistystyössä tarkoituksena luoda edellytyksiä oivalluksille ja kokemuksille, jotka liittyvät ihmisyyteen ja ihmisenä kasvamiseen. (Vapaa sivistystyö ry 2016; emt., 2002, 36; emt., 2011, 159; emt., 2013, 25.)

Lyhyesti vielä esitän holistisen ihmiskuvan käsitteen, joka on runotanssimenetelmäni perustana. Holistinen ihmiskuva kietoo myös vapaan sivistystyön ihmiskäsityksen luontevasti yhteen; eli nähdään ihminen kokonaisvaltaisena biopsykososiaalisena olentona.

Tämän ihmiskäsityksen tarkasteluun sopii Lauri Rauhalan jaottelu kolmesta olemassaolon muodosta. Tajunnallisuudesta eli kokemuksellisuudesta. Situaationaalisuudesta eli elämäntilanteesta, sekä kehollisuudesta eli olemassaolosta orgaanisena tapahtumana.

Vapaassa sivistystyössä, kuten runotanssissa, on tärkeää pohtia sitä käsitystä, jonka varaan kukin oman elämänsä rakentaa. Pyrkimyksenä on siis tuottaa uutta tietoa, joka pohjautuu ihmisten omaan tulkintaan todellisuudesta ja muodostaa perustan sosiaaliselle muutokselle. (emt., 2013, 25-31; emt., 2002, 18-20; Filander, Vanhalakka-Ruoho 2009, 360-361.)

2.3 Tanssi-innostaminen ja kehollinen oppiminen

Tanssi-innostaminen on Raisa Fosterin kehittämä, rekisteröity taiteellis-pedagoginen menetelmä, jonka tarkoituksena on Fosterin omien sanojen mukaan elähdyttää yksilöä ja yhteisöä kehollisten harjoitteiden avulla. Tanssi-innostaminen on tanssillista toimintaa, jonka pyrkimyksenä on löytää kunkin oma luonteva tapa liikkua ja ilmaista liikkeen avulla, mutta myös tutkia omaa minuutta sekä minän suhdetta toiseen ja ympäröivään maailmaan. Tanssi-innostamisessa ei ole kyse tanssitekniikoiden opettelusta, vaan se on taidekasvatusta, jossa ei pyritä mukauttamaan oppijaa olemassa oleviin taiteen muotoihin ja tekniikoihin, vaan se pyrkii ensisijaisesti löytämään uudenlaista ymmärrystä taiteellisen toiminnan kautta. (Foster 2015, 15-29.)

Keskeistä on siis ilmiöiden tutkiminen taiteen keinoin ja yhdessä toisten ihmisten kanssa. Toisin kuin tanssi-innostamisessa on luonteenomaista, runotanssimenetelmässä ei ole tavoitteena taiteellisen esityksen tuottaminen. Taiteellisten tuotosten syntyminen on kuitenkin oleellinen osa prosessia. Kurssin lopussa hämmäyttävä dialogiin perustuva kurssipäivä voi ihan hyvin olla – osallistujien niin halutessa – taiteellinen esitys. (Foster 2015, 30-32.)

Täten käytänkin tanssi-innostamista vain teoreettisena apuna työssäni, sen samankaltaisen teoriapohjan ja taiteelliseen toimintaan kohdistuvan ajattelun myötä. Sekä myös sen itseäni innostavan työotteen takia, joka on auttanut minua runotanssimenetelmääni kehittäessä.

Tanssi-innostamisella on sosiaalisia ja eettisiä sekä poliittisia tavoitteita. Innostamisella pyritään keskeisesti kulttuurisen demokratian saavuttamiseen; aktiivisen toimijuuteen ja oman kulttuurin tuottamiseen. Lähtökohtana toimintaan on holistinen ihmiskäsitys, kehon ja mielen yhteyteen. Tanssilla ei Fosterin menetelmässä ole tarkoitus luoda jotain uutta, vaan löytää jo olemassa oleva liike kehosta, jonka jälkeen merkityksiä voi tulkita, aivan kuten runotanssissakin. Nämä merkitykset ovat runotanssimenetelmässä keskiössä ja voivat osaltaan luoda uutta ihmisen elämään. (Foster 2015, 52-56.)

Aivan kuten runotanssi, tanssi-innostaminen on ennaltaehkäisevää toimintaa, vaikka terapeutisuus voi olla osa osallistujien kokemusta. Runotanssin ehkä suurimman eron Fosterin kehittämään metodiin tekee se, että runotanssimenetelmässä on selkeä pedagoginen suunnitelma, joka määrittelee runotanssin avulla käytävät aiheet. Tosin, runotanssiin kuuluu myös vahvasti dialogisuus, jossa osallistujat voivat itse määritellä harjoitteiden lähtökohtia ja päämääriä. Toisin sanoen tanssi-innostamisessa improvisaatio on tavoitteiltaan vapaampaa kuin runotanssissa. Silti molemmissa menetelmissä yhdistyy lopputulokseen liittyvä mysteeri.

Runotanssissa on Fosterin menetelmän tapaan myös vahvassa keskiössä käytettävien taiteellisten menetelmien näkeminen kaikille sopiviksi, menetelmien tekniikat ei ole oleellisessa osassa toimintaa, vaan toimintaa määrittää jokaisen yksilöllinen tapa ilmaista itseään näillä taiteellisilla menetelmillä. Innostamisella autetaan ihmisiä saavuttamaan tietoisuus asioista ja ilmiöistä, jotka ovat vielä piilossa heiltä. Taiteen kautta voidaan siis synnyttää oivalluksia, eli uudenlaista ymmärrystä. Tanssi-innostamista ohjaa emansipatorinen eli vapauttava tiedonintressi. Pyrkimyksenä on ohjautua itsereflektioon ja tätä kautta yhteiskunnallisista valtarakenteista vapautumiseen. Samanlainen emansipatorinen ohjaavuus on vahvasti läsnä myös runotanssimenetelmässä, kuten aiemmassa sosiaalipedagogisessa osuudessa jo avasin. (Foster 2015, 57-75.)

Kehollinen oppiminen, joka on runotanssimenetelmän pedagogisten tavoitteiden toteutumisen työkalu, perustuu myös holistiseen ihmiskuva käsitteeseen ja näkemykseen, jonka mukaan tietoisuudella on ei-kielellinen, kehollinen perusta. Filosofi, psykiatri Lauri Rauhala (Anttila 2009, 86) on aukaissut holistisen ihmis-käsityksen näkevän ihmisen olemassaolon todentuvan kokonaisvaltaisena, jossa keho, tajunta ja elämäntilanne kuuluvat saumattomasti yhteen. Näkemystä tietoisuuden perustasta kehollisena on perusteltu jo kauan sitten filosofisesti mm. Merleau-Pontyn (mt., 2009, 85) toimesta, sekä myöhemmin se on saanut myös tukea luonnontieteellisestä ja eri tieteenaloja yhdistävästä kirjallisuudesta. Esimerkiksi Lakoffin ja Johnson (mt., 2009, 85) esittävät, että tietoisuus tai mieli on ytimeltään kehollinen. Ajattelumme rakentuu sille, kuinka kehomme vastaanottaa, kuljettaa ja tuottaa informaatiota. Mieli on tämän perusteella sidoksissa kehollisuutemme tarjoamaan perspektiiviin maailmasta ja voidaan todeta

että käsitteet, ajattelumme työkalut, ovat siis suurelta osin kehollisten prosessien kautta syntyneitä, kokemukseen perustuvia. Tällaisten – voisi kutsua edistyksellisten – ajatusten sisäistämisen johdosta näenkin äärimmäisen tärkeänä pitää runotanssimenetelmässä kehollisuuden saumattomasti mukana koko kurssin ajan. (mt., 2009, 85.)

Kehollisessa oppimisessa vuorovaikutus toteutuu kehollisten kokemusten ja tajunnallisten reflektioiden välillä. Klemola (mt., 2009, 84) kuvailee kehollisen läsnäolon tietoisuuden olevan välittömiä kehollisia aistimuksia ja tunteita, jotka välittyvät tajunnalle. Rauhala (mt., 2009, 84) puolestaan kuvailee tajunnan sisällön tarkoittavan sitä kaikkea, minkä voimme kokea ja tiedostaa. Tajuntamme osana on myös ei-kielellisiä sisältöjä: aistimuksia ja tunteita, havaintoja sekä mielikuvia. Näihin tajunnan tiedostamattomiin kokemuksiin ihminen voi kuitenkin suunnata huomion ja näin jäsentää kokemustensa merkitystä, jolloin tiedostamaton tulee tietoiseksi.

Runotanssissa kehollinen oppiminen on sitä, että luovan tanssin avulla osallistuja saa kokemuksellista aistimusmateriaalia kehostaan tietoiselle mielelleen käsiteltäväksi, jolloin uusien merkityksien luominen mahdollistuu. Anttila (2013, 34) kuvaa kirjassaan, että ihminen havaitsee, toimii ja muokkaa maailmaa kehollisuutensa kautta ja rajoittamana. Hän (mt., 2009, 84) myös muotoilee, että kehollisen läsnäolon kautta keholliset tunteet on mahdollista nostaa tajunnan piiriin, sen ei-kielelliseksi sisällöksi. Kun ei-kielellinen kokemus tulee tajuntamme sisällöksi, se voi myös muuntua kielelliseen muotoon.

Tässä kohtaa runotanssimenetelmässä on oleellista sen kirjallinen puoli, eli kehollisen kokemuksen pukeminen sanoiksi. Tätä menetelmäni kirjallista puolta avaam teoreettisesti enemmän konkretian kautta aineistoni analyysissa.

Anttila (mt., 2013, 35) esittää ajatuksen siitä että keho on ihmiselle perspektiivi josta käsin hän havaitsee maailman, ja jota kautta käsitteet ja abstrakti ajattelu rakentuvat. William James (mt., 2009, 86) esitti 1800-luvun lopulla näkemystään tietoisuudesta, johon nykypäivän tutkijat ovat palanneet, jonka mukaan ihmisen sisäinen todellisuus, eli hänen kokemusmaailmansa ovat osa fyysistä todellisuutta. Toisin sanoen ihmisen sisäinen todellisuus on näin osa fyysistä reaalityä, aivan kuten havaitsemamme ulkoinen maailma. Tällainen ajatteluta-

pa ja näkemys kohtaavat kokonaisvaltaisesti oman näkemykseni siitä, että kehoollisen oppimisen kautta tapahtuva, ihmisen sisäistä maailmaa tutkiva toiminta avaa uusia mahdollisuuksia ymmärtää syvemmin itseään ja maailmaa. Myös Anttilan ja Maurice Merleau-Pontyn ajatukset liikkumisesta kehoollista olemassaoloa vahvistavana elementtinä koen lähelle omaa ajattelua. (Anttila 2009; Merleau-Ponty, 1995/1962.) Näissä ajatuksissa on Runotanssimenetelmän sosiaalipedagoginen toimivuus ja ydin. Tämä holistinen oppimiskäsitys haastaa minulle mielekkäällä tavalla länsimaalaista tiedettä ja pedagogiikkaa yhdistävää dualismia; jossa pyrkimys hyvään elämään kokonaisvaltaisesti toteuttamalla ajattelun ja tietoisien kehoollisten liikkeen yhdistävää harjoittelua on vierasta.

Koen tärkeäksi lainata Jari Sarasvuon sanoja radio-ohjelmastaan, joka kuvaa mielestäni hienosti runotanssikurssin takana olevia ajatuksiani oppimiskäsityksestä;

"Kaikkein syvin oppiminen on luonteeltaan emotionaalista. Se menee sinne aivojen syvimpään osaan. Intuitio tulee kyvystä käsitellä valtavaa määrää tietoa erittäin nopeasti ja tarkasti, jos ihminen on hankkinut itselleen tunnekyvyt. Miksi näin? Sen takia että ihminen oppii tunteiden eli innostumisen, eli motivaation kautta. Tunteet ovat portti huomioon ja huomio on portti oppimiseen. Huomio ei pysy yllä elleivät tunteet tue sen huomion ylläpitoa. Tunteet ovat ajuri huomiolle, huomio on ajuri kokemukselle ja siitä syntyville merkityksille. Ihminen on merkityksiä luova systeemi." (Sarasvuori 2016.)

3 Runotanssikurssi & oppimisprosessin suunnitelma

Kun puhutaan pedagogisesta suunnitelmasta vapaan sivistystyön kentällä, käsitetään pedagoginen suunnitelma oppimisprosessin suunnitelmaksi. Jolloin suunnitelman tavoitteeksi tulee synnyttää strategista tietoa, eli uutta tietoa. Tällainen uusi tieto voi antaa osallistujille vastauksia ongelmiin tai tarpeisiin. Kyseistä oppimistulosta ei voi mitata, mutta sitä voidaan arvioida, kuten tässä kehittämistyössä teen. (emt., 1999, 34-36.)

”avoin mieli nähdä uusia mahdollisuuksia. Rohkea sydän mennä niitä kohti”
(päiväkirjamerkintä menetelmän teoreettisen kehittelyn vaiheesta)

Kurssille osallistui 6 henkilöä, mies ja viisi naista. He olivat opiskelijoita ja työssä olevia aikuisia, jotka olivat kiinnostuneita taiteesta. Aineiston analyysissä puhun heistä numeroin esimerkiksi osallistuja 1.

Rakensin kansalaisopistolla järjestetyn runotanssikurssin pedagogisen suunnitelman neljään vaiheeseen. Tässä luvussa avaan pedagogista suunnitelmaa, sekä näiden neljän vaiheen avulla runotanssikurssia konkreettisemmalla tasolla.

1. **vaihe kurssissa on vuorovaikutustaidot & emansipaatio** (missä minä olen nyt).
2. **vaihe oman paikan löytäminen, eli yhteiskunnallinen osallisuus** (minne minä olen menossa).
3. **vaihe voimaantuminen** (minä pystyn).
4. **vaihe oli dialogin avulla, yhdessä osallistujien kanssa rakennettu päivä**, joka tällä kertaa sattui olemaan yhteisen äänitaideteoksen luominen. (yhteisöllisyys).

Kaikki nämä neljä vaihetta sitoutuu toisiinsa jokaisessa päivässä. Kun puhun emansipaatiosta, voidaan sillä myös tarkoittaa voimaantumista.

Jokainen neljän päivän ohjelma alkoi alkupiirillä, jossa kävimme alkutunnelmat, sekä alustuksen tulevaan päivään läpi. Ohjelman loppuksi kävimme loppupiirin, jossa jaoimme tunnelmia, sekä luovan liikkeen ja luovan kirjoittamisen vuorovaikutuksesta syntyneen runon. Alkupiirin jälkeen lähestyimme päivän teemaa. Pääharjoituksia oli yksi päivässä, jonka avulla teimme töitä taiteenkeinoin teeman parissa. Synnytimme sisältä lähtevää liikettä erilaisten luovien tanssiharjoitteiden avulla, josta siirsimme liikkeen paperille ja lähdimme toteuttamaan

luovan kirjoittamisen harjoitteita. Ennen loppupiiriä otimme vielä joko lopputanssin tai -rentoutuksen, tai sekä että.

Ensimmäisen päivän teema oli Motivaatio ja tavoitteena vuorovaikutus oman tarvein kanssa.

Päivän harjoitteet olin rakentanut Maslowin tarvehierarkiaa hyödyntäen. Tämän tarvehierarkian idea on, että jokainen ihmisen perustarve täytyy täyttyä edes osittain, jotta ihminen voi alkaa täyttää korkeinta tarvettaan; itsensä toteuttamisen tarvetta. (Maslow 2012). Päivän harjoitteet olivat rakennettu tämän teeman ympärille.

Ensimmäisen päivän tavoitteet olivat; vuorovaikutus itsen kanssa. Kuten tietoperusta osiossa jo hieman mainitsin, tällainen tarvein kanssa vuorovaikuttaminen on osa itsen kanssa käytäviä vuorovaikuttamistaitoja; jotka on yhteisöllisten vuorovaikutustaitojen perustaa. Tässä siis tavoitteena oli tanssin avulla löytää yhteys omiin spesifeihin tarpeisiin ja tunteisiin niihin liittyen, sekä löytää liikkeen ja kirjoittamisen avulla oivalluksia niihin liittyen. Tämän päivän tarkoituksena on tukea sosiaaliseen kasvuun oman emansipaation kautta ja kehittää vuorovaikutustaitoja.

Toisen päivän teema oli unelma ja tavoitteena vuorovaikutus oman unelma minän kanssa.

Tämän päivän harjoitteet rakensin teeman ympärille, jossa mm. leikimme tanssien omalla mukavuusalueella ja seurasimme unelmoivaa sisältäpäin lähtevää liikettä. Päivän pääharjoitus oli unelmatanssi jossa vastasimme luovan tanssin avulla erilaisiin unelmoiviin kysymyksiin, kuten: "unelmissani saan maailmalta.." ja "unelmissani annan maailmalle..".

Toisen päivän tavoitteena oli luoda yhteys omiin unelmiin, joka on myös vuorovaikutustaitojen perustaa. Unelmat ovat nimittäin yleensä aikomusten kaltaisia, mutta niihin kätkeytyy syvempiä tarpeita. Ja näiden aikomusten ilmaiseminen on tärkeä alue vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Unelmien ylläpitäminen tukee motivoitumista ja elämän mielekkyyttä. Tässäkin päivässä emansipaatio on vahvasti läsnä, mutta päätavoitteena ulospäin suuntaavien vuorovaikutustaitojen kehittäminen. (emt., 2002, 27-28.)

Kolmannen päivän teema oli 'kevätriennot' ja tavoitteena voimaantuminen.

Kun päivät olivat alkaneet maaliskuussa jo kirkastumaan, tuntui luontevalta käyttää sitä voimaantumisen työkaluna. Teimme keväisten mielikuvien kautta luovaa tanssia, josta siirryimme kuvailemaan kokemaamme luovan kirjoituksen harjoitteen avulla. Kolmannen päivän päätteeksi puhuimme vielä viimeisen päivän sisällöstä ja ideoimme yhdessä sitä, mitä haluamme päivältä. Päädyimme yhteisen äänitaideteoksen luomiseen.

Kolmannen päivän tavoitteena oli voimaantuminen, sekä ns. kevyempi päivä vain nauttia luovasta liikkeestä ja luovasta kirjoittamisesta. Kun ensimmäinen ja toinen päivä oli keskittynyt vuorovaikutukseen, nyt saimme vapaammin kokea mielikuvien kautta tapahtuvaa sisäistä liikettä. Tämä vapaus näkyikin päivässä siinä, että osallistujien kokemukset olivat hyvin erilaisia, mutta voimauttavia omien sanojensa mukaan.

Neljannen päivän teema oli dialogi ja tavoitteena luoda aitoa vuorovaikutusta.

Neljäntenä päivänä saavuimme dialogin kautta tekemään yhdessä ideoituja brainstormaus-harjoitteita, joissa yhdistelimme toistemme runoja ja loimme yhteisiä tekstejä lausuen niitä yhdessä. Pääsimme harjoitteiden avulla yhteiseen leikkiin, jossa löysimme rakenteen yhteiselle äänitaideteokselle. Pääsimme kierteleeseen tyhjän kansalaisopiston tiloissa vapaasti löytäen erilaisia tiloja, joissa lausuimme ääneen tekstiämme, ja näin tutkimme eri tilojen sointia. Teimme improvisoitua äänileikkiä tekstillämme spontaanisti ympäri kansalaisopiston tiloja. Saimme lopuksi nauhoitettua yhteisen äänitaideteoksen käyttäen tilojen sointia hyväksemme. Tämä äänitaideteos sovittiin yhteiseksi teokseksi, jota jokainen osallistuja voi käyttää omiin projekteihinsa vapaasti, kunhan teoksen tekijät ovat selkeästi esillä. Päivän lopuksi loimme vielä improvisoitua tanssiperformanssia äänitaideteokseemme ja kävimme keskustelua äänitaideteoksesta.

Neljannen päivän tavoite ponnisti, kuten Kurki (2002, 42) sen ilmaisee, spirituaaliteettis-pedagogisesta suhteesta. Tarkoituksena on dialogisen suhteen avulla

päästä tilanteeseen, missä ohjaaja toimii palvelussuhteessa ohjattavilleen. Yle-
vänä tavoitteena tällaiselle toiminnalle on tukea ohjattavaa itsenäisesti löytä-
mään oma elämänsuhteensa ja seuraamaan sitä.

Runotanssikurssin neljännessä päivässä tarkoituksena on löytää kurssille lope-
tus, joka tuntuu kaikille merkittävältä. Tällaisella spirituaaliteettisella ohjauksella
voidaan päästä tilanteeseen, jossa osallistujilla on jotain yhteistä, tässä tapauk-
sessa halu tuottaa äänitaideteos. Tällöin ryhmän sisälle on mahdollista syntyä
moraalinen sitoutuminen, jossa ihmiset ottavat toisensa huomioon; jolloin yhtei-
syyden tunne lisääntyy.

Parhaimmillaan osallistujat voivat saada spirituaalis-pedagogisesta toiminnasta
kokemuksen, jossa omia persoonallisia tavoitteitaan menettämättä he pystyvät
muokkaamaan omia intressejään myös ryhmän intressin valossa. Tämän tyy-
pinen ”aito” yhteisö voi rakentua vain persoonallisen kypsymisen kautta. Koen
siis neljännen päivän pienimuotoisena kokeena osallistujien vuorovaikutustai-
doille ja persoonallisuuden kypsyydelle, sekä runotanssimenetelmäni toimivuus-
delle. Dialogiselle toiminnalle on aina oleellista molemminpuolinen oppiminen,
jossa minä ohjaajana opin itsestä ohjaajana, ryhmästäni, sekä tässä tapauk-
sessa myös runotanssimenetelmästä. Oleellista on, että pedagogiikka ei tällöin
ole osallistujia varten ulkoapäin rakennettu järjestelmä, vaan nousee osallistujis-
ta itsestään. Tämä kaikki voi johtaa siihen, että ihminen löytää itse omat sosiaa-
liset käyttäytymistavat ja olosuhteet, sekä voi kukistaa ne reflektiivisesti. (emt.,
2002, 42-62.)

4 Kehittämistyön prosessi

Tässä luvussa avaan tutkimukseni metodologiaa sekä tutkimukseni tavoitteita, prosessia ja luotettavuutta. Kehittämistyön tein laadullisena tutkimuksena, työni empiirisen luonteen takia. Toisin sanoen tutkin kokemusperäisiä ilmiöitä. Laadullisella tutkimuksella annan keräämälleni aineistolle muodon, jolla peilaan objektiivisesti Runotanssi-kurssin osallistujien kokemuksia menetelmän jatkokehittelyä varten. (Eskola, Suoranta 1998, 13-15.) Laadulliset tutkimusmenetelmät, joissa aineisto on useimmiten yksilöllisten kokemusten tai näkemysten kielellistä kuvailua, ovat syrjäyttämässä kvantitatiiviset, kovat menetelmät mm. kasvatustieteissä. (Anttila 2009).

4.1 Kehittämistyö

kehittämistyön tehtävä ja tavoite on tutkia sitä miten runotanssikurssin osallistujat kokevat menetelmän ja eri harjoitteet. Kehittämistyön aineiston analyysin avulla sain tärkeää tietoa menetelmäni jatkokehittämistä varten, sen harjoitteiden osalta, mutta myös menetelmän uusiin toimintaympäristöihin liittyviä ideoita. Tutkimuskysymykseni oli:

1. Millaisia kokemuksia runotanssi herättää osallistujille?

Kysymykseen etsin vastauksia kurssipäivien lopussa järjestetyllä reflektiohetkellä, jossa yhdistyvät minun tarpeeni kehittäjänä, sekä osallistujien kurssikokemusten reflektointi oppimisprosessina. Kehittämälläni reflektiivisillä aihekyksyksillä avasin keskustelua menetelmän vahvuuksista ja heikkouksista, ja sain aineistoa menetelmän toimivuudesta. Käytin ryhmähaastattelusta saamani aineiston tukemiseen kurssin aikana tekemääni päiväkirjaa, josta nostan havaintojani esille aineistoa laajentamaan. Tarkoitukseni oli pyrkiä mahdollisimman avoimin mielin vastaanottamaan aineisto, sillä siten uskon menetelmän potentiaalin löytyvän parhaiten.

4.2 Kehittämismenetelmät ja luotettavuus

Aineistonkeruumenetelminä käytin teemahaastattelua ja tarkemmin ryhmähaastattelua, eli ryhmän kanssa käytävää vuorovaikuttavaa keskustelua jossa pyrin saamaan kehittämistyötä koskettavia vastauksia. Toisena menetelmänä käytin havainnointimenetelmää, jossa hyödynnän kurssin aikana pitämää päiväkirjaa.

Nämä menetelmät valikoituivat, koska ryhmän kanssa käytävän ryhmähaastattelun vapaampi luonne sopii kurssini ajatusmaailmaan yhteisöllisestä toiminnasta, sekä samalla voin rakentaa haastattelun reflektiiviseksi myös osallistujien oppimisen hyväksi jossa he voivat reflektoida kokemaansa. Nykyaikainen haastattelu onkin perinteistä kysymys-vastaus-metodia keskustelevampi ja vuorovaikuttavampi. Tällä vuorovaikuttavuudella mahdollistui pyrkimykseni olemaan avoin ja hetkessä läsnä uusille näkökulmille menetelmääni koskien. Kuten yleisesti, kehittämistyössä olin samaan aikaan kehittäjä, sekä menetelmän suunnittelija ja vetäjä. Tarvitsin siis hyvän alustuksen haastattelulle, jossa pyrin luomaan turvallisen ja objektiivisen havainnointi-ilmapiirin. Tämän avulla osallistujat uskalsivat antaa rehellistä, sekä kriittistä palautetta. Tällaisella esipuheella on ensinnäkin tarkoitus saada mielekkäämpi ja avoimempi ilmapiiri osallistujien sekä minun välille, mutta myös siirtää valtaa minulta haastattelijana osallistujille haastateltavina. (Aaltola, Valli 2001, 30.)

Teemahaastattelussa oleellista oli etukäteen mietityt aihepiirit joista keskusteltiin, sekä se, että menetelmästä puuttuu perinteisemmälle strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muotoilu ja järjestys. Teemahaastattelu on elävä menetelmä ja antaa tilaa luovalle keskustelulle, joten se sopii hyvin taiteellis-pedagogisen menetelmän kehittämiseen. Teemahaastattelu on myös eniten käytetty menetelmä toiminnallisissa opinnäytetoissa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 64; mt., 2001, 24-42; mt., 1998, 85-110.)

Käytännössä mukana ryhmähaastattelussa minulla oli lyhyt muistio käytävistä aihepiireistä, joiden tarkoitus oli ohjailia ja ylläpitää keskustelua. Näin haastattelun muodosta tuli avoimempi ja osallistujat pääsivät puhumaan vapaamuotoisemmin, jolloin aineiston voi katsoa edustavan osallistujien puhetta itsessään. Etukäteen määritellyt aihepiirit myös helpottivat analysointivaiheessa antaen konkreettisempaa kehikkoa, jolla laajaa litteroitua aineistoa pystyin lähestyä

jäsentyneemmin. Ryhmähaastattelussa käytin nauhuria, josta litteroin aineiston analysoitavaksi. Yleisesti nauhalta ryhmähaastattelun purkuun liittyy vaikeus henkilöiden tunnistamisesta, mutta en koe että se tässä tutkimuksessa olisi oleellista. Oleelliseksi koen saada ryhmän yleistä kuvaa kokemuksista ja ajatuksista, jossa yksittäiset mielipiteet merkkäavat ilman niiden personoimistakin. (mt., 2001, 24-42; mt., 1998, 85-110.)

Osallistuva havainnointi jonka keräsin kurssin aikana pitämästäni päiväkirjasta sopii menetelmäksi, koska osallistuin ryhmän toimintaan, sekä näin aineistoon liittyvät asiat heti niiden oikeassa yhteydessä. Koen myös olevani menetelmäni asiantuntija, joka auttoi minua havainnoinnissa keskittymään pedagogisesti oleellisiin asioihin. Havainnointia tehdessä Aaltola ja Valli (mt., 2001, 125) muistuttavat, että tutkija käyttää omaa persoonaansa tutkimuksen tärkeimpänä välineenä. Tässä oli myös haasteensa, sillä olen samalla menetelmän kehittäjä, joten objektiivinen havainnointi ja avoimempi mielentila helpommin kärsii – menetelmään kohdistuvien tunteiden ja odotuksieni takia. Haluan kuitenkin menetelmän kehittäjänä menetelmän toimivan, ja toivon saavani hyvän kurssin luotua tulevaa työllistymistäni varten. Tämä on asia, joka minun tuli muistaa aineiston käsittelyvaiheessa, jotta osasin kyseenalaistaa havaintojani.

Havainnointiin liittyvää eettisyyttä mietittyäni päätin, että kerron kurssin alussa pitäväni päiväkirjaa kurssista tekemistäni havainnoista. Vaarana tässä oli, että osallistujat alkaisivat kokea minut arvioijana, joka tarkkailee heidän jokaista liikkettä. (Eskola, Suoranta 1998, 98-99) Osallistuvalla havainnoinnilla voin kuitenkin päästä lähemmäs muusta aineistosta poikkeavia tuloksia ja saada näin laajempaa näkökantaa aineiston muodon hahmottamiseen. Tämän koin niin tärkeäksi, että päätin ottaa riski, joka liittyi ryhmän turvallisen ilmapiirin syntymiseen. Myös halusin toisen menetelmän kehittämistyöhön, koska erilaisten kehittämistyön menetelmien yhdisteleminen on kehittämistyössä oleellista. (Opinnäytetyöopas, Humak 2016).

Päiväkirjaan kirjoitin havaintoja ja kokemuksiani kurssilta, heti kurssituntien jälkeen. Pyrin kuvailemaan mahdollisimman objektiivisesti kaikkea havaitsemaani minkä koin oleelliseksi kehittämistyötä varten, sekä yritin saada ilmaistua omia tuntemuksia ja kokemuksia mahdollisimman tarkasti myöhempää aineiston analyysia varten. Näillä keinoilla sain monipuolista ja yksityiskohtaista materiaalia

Runotanssi -menetelmän kehittämistä varten. (mt., 2001, 24-42; mt., 1998, 85-110.)

Selonteoissa ilmenevää vaihtelua koskien, pyrin haastattelutilanteissa rakentamaan neutraaleja kysymyksiä. Tällä olen pyrkinyt olemaan johdattelematta osallistujia tietyn tyyppisiin vastauksiin. (mt., 1998, 65-68.) Tämä siksi, että halusin pyrkiä olemaan myös avoin menetelmän heikkouksille.

Näkökulmana tässä laadullisessa tutkimuksessa käytän hermeneuttis-fenomenologista lähestymistapaa jossa yhdistyy subjektiivisten, yksilöllisten ilmiöiden tarkastelua. Tässä lähestymistavassa on oleellista ihmiskäsityksen tunnistaminen tutkimuskohteena. Kuten aikaisemmin tuli esille, tietoperustani kautta keskityn holistiseen ihmiskuvaan menetelmässäni, joten tällöin se on myös keskiössä kehittämistyöprosessissa tarkasteltaessa erilaisia esille nousevia ilmiöitä. Tämä on tärkeää tutkimustulosten luonteen määrittelyssä. Fenomenologisesti lähestyttäessä tutkimuksen kohteena on kokemus, ja tällöin holistisen ihmiskuvan myötä käsitys siitä, että ihmisen kokemus on aina yhteydessä sekä mieleen että kehoon. Ymmärretään myös että kokemus syntyy vuorovaikutuksesta todellisuuden kanssa. Fenomenologiassa ymmärretään että kokemus muotoutuu merkitysten mukaan. Ihmisen toimintaa voi ymmärtää ymmärtämällä millaisten merkitysten pohjalta hän toimii. Nämä merkitykset ovat fenomenologisen tutkimuksen varsinaisena kohteena. Tutkimuksen teon kannata keskeiset asiat ihmiskäsityksessä ovat siis; kokemuksen, merkitysten ja yhteisöllisyyden käsitteet. Fenomenologisessa lähestymistavassa on oleellista myös tutkijan avoimuus, jossa tutkimuskohdetta pyritään lähestymään ilman ennalta määrättyjä oletuksia. Tämä oli minulle henkilökohtaisesti tärkeä lähestymistapa, jotta voin saada mahdollisimman monipuolista aineistoa menetelmän kehittämistä varten. (Aaltola, Valli 2010, 28-45; Jyväskylän yliopisto 2016.)

Hermeneuttinen sävy on taas kehittämistyölle tärkeä, koska keskeistä on ilmiöiden merkitysten ja tulkintojen tekeminen. Hermeneutiikalla tarkoitetaankin teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta, joten fenomenologiseen tutkimukseen hermeneuttinen sävy on tarpeellinen juuri tämän tulkinnan tarpeen myötä. Hermeneuttisen näkökulman avulla pyrin muodostamaan aineistolleni käsitteellistävän hahmon. Hermeneutiikassa on myös tapana keskittyä yleisyydestä poikkeaviin ilmiöihin, joka tuo lisäarvoa menetelmäni jatkokehittelyä varten. Her-

meneuttis-fenomenologisessa metodissa keskeistä on myös runotanssiani koskeva yhteisöllisyyden käsite, sillä kyseessä on ihmisiin kohdistuva tutkimus. Hermeneutiikan oleelliseen merkitysten tulkintaan liittyy vahvasti kulttuurinen pohja jonka opimme ympäristöstämme. Tämän kulttuurisen pohjalta teemme tulkintoja ja muodostamme merkityksiä asioille. Tein omassa kulttuurissani kehittämistyötä runotanssi menetelmästä ja se auttoi minua ymmärtämään osallistujien kokemuksia ja tekemään validimpia tulkintoja ilmiöistä. Tämä kulttuurinen yhteys välillämme helpotti kehittämistyön tekoa, kun aika ei kulunut yhteisen ymmärryksen saavuttamiseen. Yhteisöllinen perinne luo parempaa mahdollisuutta ymmärtää osallistujien kokemuksia, ja täten tulkita näitä kokemuksia ja ilmaisuja. (Aaltola, Valli 2010, 28-45; Jyväskylän yliopisto 2016.)

5 Runotanssissa koettua

Litteroinnin jälkeen, aineistoon tutustumisvaiheessa, että tällä aineistolla on vaikea lähteä suoraan vastaamaan jokaisen kurssipäivän teemaan ja siihen toteutuuko päivien tavoitteet. Näitä tukemaan olisi esimerkiksi myöhemmin kerättävä kysely voinut tuoda merkittävämpää sisältöä, kuin kurssipäivän päätteeksi pidetyt ryhmähaastattelut ja päiväkirja. Tällainen menetelmätriangulaatio toisi lisäarvoa tutkimukseen tuomalla vielä laajempia näkökulmia ja luotettavuutta. (Hirsjärvi, Hurme 2010, 38-39; Anttila 2000, 417-418.) Aineiston lukemiseen olisi voinut varata enemmän aikaa, jotta olisin saanut aineiston vielä tutummaksi. Tämä on asia mikä jatkotutkimuksissa täytyy ottaa huomioon. (emt. 2010, 142-143.)

Jaoin tutustumisen vuoksi aineiston aluksi kolmeen teemaan, josta lähdin seuraamaan selkeämpiä ilmiöitä mitä aineistosta nousee. Nämä kolme teemaa olivat; kokemukset harjoitteista, pedagogisiin tavoitteisiin peilaaminen, sekä ohjaajuuttani peilaava aineisto. Tämä oli myös luonteva tapa hoitaa analyysia vaiheittain, aluksi järjestämällä aineisto tutustumisen vuoksi ja sen jälkeen aineiston luokittaminen teemoittamalla. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2011, 9-13.)

Selkeämmin näitä kolmea teemaa käsitellessä esille nousi kuitenkin viisi erilaista teemaa; alkutunnelmat, yhteiset oivallukset, tanssi ja kirjoittaminen menetelmässä, minä menetelmän ohjaajana, sekä dialogisuuden voima menetelmässä. Näiden teemojen tarkastelu antaa aineistosta parhaan mahdollisen kuvan menetelmän kehittämistä varten. Teemat olen tässä kappaleessa jakanut omiin kohtiinsa ja käsittelen niitä pohdiskellen.

5.1 Alkutunnelmat

Lähdin pelonsekaisin tunnelmin ensimmäiseen kurssipäivään. Olen kehittänyt menetelmän itse ja kaikki harjoitteet ovat itse luomiani. Kukaan ei ole koskaan vetänyt minulle tällaista, joten minulla ei ole henkilökohtaista kokemusta menetelmän toimivuudesta. Mutta kun kerta leikkiin oli lähdetty, oli vain annettava mennä.

Ensimmäisen päivän päiväkirjassa on maininta entuudestaan keskenään tuntemattoman ryhmän itseohjautuvuudesta, kun ennen tuntia kaikki osallistujat olivat hakeutuneet tanssisalista löytyneiden joogamattojen kanssa makoilemaan piiriin. Tämän yllättävän ilmiön myötä ajattelin, että olisi hyvä aloittaa suunnitelmien vastaisesti päivän harjoitteet rentoutusharjoitteilla. Joten ohjasin alkupiirin jälkeen meditaatioharjoitteen. Tästä syntyi kaikkien neljän kurssipäivän traditio, sillä osallistujat kokivat sen olevan hyvä alustus lähteä seuraamaan harjoitteissa luovaa sisäistä liikettään. Lainaus ensimmäisen päivän ryhmähaastattelusta:

"se rentoutus siellä alussa on hyvä, koska tyhjentää pään sitte noista ulkopuolisista asioista. Niin osaa lähteä sieltä iha tyhjyydestä."

Tällaisen tyhjyyden kokemuksen maininta sai minut luottavaisena rakentamaan joka päivälle oman meditaatioharjoitteen. Koin myös, että tämä on juuri sitä dialogisuutta, johon yksi runotanssin pedagogisista tavoitteista pyrkii. Dialogin avulla pystyin saamaan tiedon siitä, miten osallistujat kokivat olonsa. Tässä tapauksessa osallistujat kokivat turvalliseksi ja tarpeelliseksi ottaa rento asento ennen tunnin alkua. Tällaisen tiedon tuottaminen syntyi siis vuorovaikutussuhteesta ohjaajan ja osallistujien välillä, ja tällaisen suhteen avulla voidaan saavuttaa yhteisyys, toisin sanottuna yhteistoiminta. Tämä tuntui tietenkin tärkeältä,

jotta saadaan ryhmä nopeasti ryhmäytymään lyhyellä kurssilla. (emt., 2002, 60-62.)

Ensimmäisen päivän loppuun päätin suunnitelmien vastaisesti vielä vetää meditaatioharjoituksen, koska koin että harjoite oli ollut sen verran väsyttävä, ettei suunniteltuun revittelytanssiin kaikilla olisi energiaa. Yksi osallistuja kommentoi, kun kerroin tästä päätöksestä ryhmähaastattelussa kurssipäivän päätteeksi:

"niin ja kyllä se rentoutuskin autto, koska siinä tuli ohjaajan ääni, joka vei pois niistä äskeisistä jutuista. siellä oli sitä tilaa omille kokemuksille mutta sitten lopussa oli turvallista kun setä alkoi puhumaan enemmän."

Päätin, että jos se osallistujien mielestä lisää turvallisuuden tunnetta kurssilla, niin loppumeditaatiosta tulee myös kiinteä osa kurssipäiviä. Ohjaajan tehtävä on olla ohjattavien oppimis- ja kasvuprosessin palveluksessa, joten loppukeskustelussa nousseiden asioiden johdosta tehtäväni oli ottaa huomioon päivien rakenteessa alku- ja loppumeditaatioiden tärkeys. (Vehviläinen 2014, 58-60.)

5.2 Yhteiset oivallukset

Toisena kurssipäivänä päiväkirjassa on huomio, mikä tukee ajatusta kehittää menetelmää lisää dialogiseen suuntaan. Tehdä kurssista aina osallistujien näköinen, joka vaatii reflektiohetken pitämistä kurssipäivien päätteeksi:

"Huomasimme myös että jokin yhdessä sovittu taukopaikka olisi hyvä, jotta hän joka tuntee tarvetta pitää taukoa saa mennä rauhassa sen tekemään muita häiritsemättä."

Tämä taukopaikka sovittiin yhdessä ja viimeisinä päivinä oli myös muutama hetki jolloin se tuli tarpeeseen. Tällaisten turvallisuutta lisäävien elementtien ottaminen mukaan kurssille tuntuu tarpeelliselta. Kuten myöhemmin aineistoa analysoidessa huomataan, jotkin harjoitteet saattavat tuottaa myös vaikeita ja ahdistavia tunteita. Koen siis erittäin tärkeäksi luoda stressitöntä ilmapiiriä, jotta osallistujat voivat paremmin kokea hallitsevansa tilannetta. Sillä jos osallistujalla herää tunne ettei hän hallitse tilannetta, stressi voi muuttua umpikujassa olemi-

sen tunteeksi ja näin heikentää elämänlaatua – mikä on päinvastainen reaktio siitä, mitä runotanssimenetelmällä haluan luoda. (Vuorinen & Tuunala, 1995, 113-116.)

Tietynlaista stressiä myös tarvitaan, jotta osallistujat voivat innostua toimintaan mukaan. Turvallisuuden ja stressin tunteiden tasapainottaminen on kurssilla jotain mihin voi valmistautua, mutta ennen kaikkea jotain mihin ohjaaja sopeutuu. Nämä tunteet pitää olla tasapainossa, jotta ns. optimaalinen innostumistaso voi toteutua. Kun ihminen kokee ylijännittyneisyyttä, hän mitä todennäköisemmin ei uskalla osallistua luovaan toimintaan. Mutta kun ihminen kokee juuri oikean määrän jännittyneisyyttä ja turvallisuutta, hän voi saavuttaa innostumisen ja ryhtyä leikkiin mukaan. Tällainen jännittyneisyyden ja turvallisuuden tasapaino vaihtelee päivittäin ihmisellä ja siihen liittyy sen hetkinen fyysinen kunto. (Rosmalen, 2000, 31-35.) Tämän vuoksi tärkeimmät sopeutumiseen kohdistuvat ohjaukselliset toimet on tehtävä harjoitteen aikana, etukäteen valmisteltujen toimien lisäksi.

Päiväkirjassani puhun myös siitä kokemuksesta, jota olin jo ennen kurssin alkua miettinyt. Olin pohtinut päivien järjestystä, sillä teemoiltaan ensimmäinen päivä oli mielestäni kaikista eniten arka. Päädyin kuitenkin suunnitelmissani ajatukseen, että mennään järjestyksessä, jossa teemat menevät syvemmistä kevyempiin ja iloisempiin. Ryhmähaastattelussa kaikki nyökyttelivät, kun yksi osallistujista mainitsi toisen päivän haastattelussa:

”on varmaa just oikeessa järjestyksessä nää päivät, et jos eilen ois ollu näin vapaa päivä kun nyt on, se ois voinu ehkä laittaa vähän lukkoon et pitääkö mun osata. Niinku eilen pienispätkis harjoteltii, niin sit tänään se tuli niinku luonnostaan. Et antaa vaa mennä.”

Toinen osallistuja jatkoi keskustelua:

”Kiva mennä semmosesta diipimmästä vähän kevyempään, et mielummin just näin päin.”

Olin myös pohtinut kurssipäiväkirjassani sitä, kuinka koin kaikkien lähtevän helpottuneen oloisina kotiin. Toisen kurssipäivän ryhmähaastattelussa juttelimme vielä aiheesta ja päädyimme yhdessä siihen, että menetelmät vievät syvälle.

Osallistujat myös kertoivat sen olevan hyödyllistä ja sellaista mitä olivat kaivanneet.

"Osallistuja3: On just hakenu sitä, jotain erilaista itsetuntemusta ja et oppis kuunteleen itseensä."

Osallistujat myös kokivat ensimmäisen päivän tarveinän kanssa käytävän vuorovaikuttavan harjoitteen olleen oivaltava, koska tanssissa vastasimme omiin esille tulleisiin tarpeisiin. Osallistujat kokivat sen hyväksi ärsykkeeksi ja yksi osallistuja puki oivalluksensa hyvin sanoiksi:

"Osallistuja1: se on vähä ku menis fysioterapiaan, kun siellähän pitää ite tehdä. Se ei oo niinku menis hierontaan. Mut siinähän sitä varmaan just voimaantuukin. Parantaa itse itsensä niin sanotusti."

Yllä olevan sitaatti on sosiaalipedagogisesti mielenkiintoinen huomio. *"parantaa itse itsensä niin sanotusti"*. Tässä nousee taustalta sosiaalipedagoginen tavoite; herättää persoonia. Aikuisopetuksessa on oleellista tukea itsenäisyyttä ja vastuunottoa omasta elämästä. Ohjaaja voi viljellä välineitä, mutta ei vastauksia. (Petäjä, Koponen, 2002, 30). Ei ole siis kyse siitä että runotanssi itsessään toimisi jonkinlaisena suunnannäyttäjänä; vaan antaa osallistujalle tilaa löytää itse itsestään se kehittävä, suuntaa antava voima. Keskustelusta voi myös poimia ajatuksia siitä, että runotanssilla on selkeästi valmiuksia kehittää yksilön itsetuntemusta, jolloin vapaan sivistystyön tavoitteista ensimmäinen osittain täyttyy. Mutta onko hyvä itsetuntemus sama kuin persoonan kehittyminen, riippuu määritelmästä. Vuorinen ja Tuunala (1995, 12-13) määrittelee persoonallisuuden olevan yksilön psyykkisten toimintojen ainutkertainen kokonaisuus. Ja tämän kokonaisuuden ratkaisevin ominaisuus on yksilön suhde itseensä. Ja kun runotanssimenetelmä tukee hyvän itsetuntemuksen syntymistä, runotanssimenetelmä tukee siis yksilön persoonan kehittymistä. Niemelän (2002, 23) mukaan sivistyneen persoonallisuuden tunnusmerkkinä voidaan pitää itsetietoisuutta, eli käsitystä omasta persoonasta. Runotanssimenetelmä näin ollen tukee sivistyneen persoonallisuuden muotoutumista ja voidaan todeta, että runotanssimenetelmässä on sivistyspedagogisia piirteitä.

On hyvä ottaa huomioon, että ehkä tämä ryhmä nyt sattui olemaan syviin vesiin myös luonnollisesti ohjautuva. Olisi hienoa saada vetää näitä samoja harjoitteita erilaisille ryhmille, jotta saisi otantaa siitä, millaisia kokemuksia harjoitteista nousee eri ryhmille. Joka tapauksessa ensimmäisen päivän harjoitetta täytyy selkeyttää kokonaisemmaksi teemaksi ja tehdä siitä lyhyempi, sekä vähemmän raskas.

Päiväkirjassani oli maininta myös siitä jännityksestä jonka koin, että ensimmäisen päivän Maslowin Tarvehierarkia -harjoite voi olla pitkä ja raskas. Ja haastattelussa muutama osallistuja kertoi harjoitteen olleen väsyttävä, mutta kaikki olivat yhtä mieltä yhden osallistujan kanssa tästä hänen jakamasta ajatuksesta:

"joo ehkä just se että kuinka paljon on ite valmis antamaan niin just sen verran saa itekki irti. Niinku mäkin sain tästä aikapaljonkin irti itseasiassa."

Tämä ajatus tukee käsitystä siitä, että harjoitteen olisi syytä olla lyhyempi, jotta kaikilla osallistujilla riittäisi energiaa harjoitteelle. Olen työssäni huomannut ryhmätoiminnassa olevan yleistä, että toiset jaksaa enemmän kuin toiset. Ryhmähaastattelussa tuli kuitenkin monen puheesta ilmi, että ensimmäisen päivän harjoite oli pitkä. Toisaalta harjoite oli herättänyt todella paljon ajatuksia tanssin ja kirjoituksen vuorovaikutuksesta, joita nousi haastattelussa esille:

"Mut niinku ennenku oot minä et voi olla me. Tässä ajatuksessa pitää olla täyttyny läheisyyden ja rakastamisen tarve ennenku voi itseään arvostaa. Että se herätti paljonkin ajatuksia. Et jos se tökkääkin tohon rakastamisen ja läheisyyden tarpeeseen niin sit ei ole itsetuntokaan ihmisellä kunnossa. Aika syvällisille vesille ohjas tämä."

"tämähän käy ihan terapiamuodosta."

"jatkoa aijempaan että täähän tuntuu ihan sijaiskokemukselta sitä mitä ei koe, tai mitä ei saa, mikä tarve ei tuu tyydytetyksi. Kun sen voi tarjota itse itselleen niin onhan se aikamoinen gourmé-palvelu."

Itse pystyy täysin muotoilemaan sen tarpeen mukaisen tuotteen itselleen.”

Yksi yllä olevan keskustelun myöhemmistä kommenteista myös kuvaa runotanssissa olevaa väylää päästä ajatuksessa ja tunteessa syvemmälle itseensä, kun prosessissa on luova liike mukana. Terapiamuodoksi määrittelemisen herättää itsessä niitä kysymyksiä, että saako taidelähtöinen, itseä kehittävä menetelmä olla terapeutin. Onko sillä muuta vaihtoehtoa, kuin olla terapeutin?

Kun runotanssimenetelmä ei ole suunnitelmallista terapiaa, voidaan sen sanoa olevan kuitenkin terapeutista toimintaa. Ja kuten Suvilehto (2013, 30) sen ilmaisee; terapeutista toimintaa voi olla taiteellinen toiminta, joka pyrkii ilmaistamaan tunteita. Tällaista tunteiden ilmaisua runotanssimenetelmässä on merkittävän paljon. Näin voidaan todeta, että runotanssimenetelmä todella on terapeutista toimintaa. Eri asia on haluanko ohjaajana tätä määritelmää käyttää kurssin esittelyssä, vai onko hedelmällisempää jättää se tiedostamattomaksi osaksi kurssia. Kuten Suvilehto myös mainitsee; terapeutista toimintaa voi harastaa joko tiedostaen tai tiedostamattomasti. Runotanssikurssimenetelmän terapeutisuus on joka tapauksessa läsnä – oli se sitten ilmaistu esittelyssä tai ei.

Tällaisten keskustelujen syntyminen oli kuitenkin reflektiivisessä ryhmähaastattelussa hienoa kokea, kun osallistujat ja minä ohjaajana oivalsimme asioita päivien teemoihin liittyen. Tämä myös tukee ajatusta, että reflektiiviset ryhmäkeskustelut olisi kiinteä osa koko kurssia, sen dialogisen maailmaa tutkivan luonteen takia.

5.3 Tanssi ja kirjoittaminen menetelmässä

Kehittämäni luovan tanssin harjoitteet saivat sujuvasti liikettä aikaiseksi, kuten päiväkirjassa sen ilmaisen. Kun kysyin ryhmähaastattelussa miltä ensimmäinen päivä tuntui, osallistujat keskustelivat:

”vapauttava, uskalsi tanssia niinku kukaan ei katsoisi.”

”kyllä tää irrotti aika tehokkaasti kun opiskeluputkessa ollut.”

"luova päivä. Arjen keskellä luovuus saattaa unohtua, vaikka se vois olla just avain vaikka mihin. Päivä antoi sille luovuudelle tilaa."

Tässä tulee esille miettimääni ajatusta luovuuden herättämisestä runotanssimenetelmän avulla. Viimeinen kommentti tukee ajatusta, että runotanssimenetelmä herättäisi osallistujien luovuutta.

Aineistoa tarkastellessa voi selkeästi nähdä, kuinka kirjoittaminen on ollut tärkeä osa teemallisen luovan tanssin aikana nousseitten kokemusten käsitteellistämistä:

"Osallistuja2: liikehän kehittyi vähitellen pienestä isompaan. Ja kun sanathan tulevat monesti sanat toisensa jälkeen niin nyt se tavallaan ohitti sen sanallisen ilmaisun. Sanomisen tarve tuli liikkeen kautta, jostakin ihan muualta kuin mihin se oli aluksi menossa."

Osallistuja1: oli niin ihana että sai vaan keskittyä siihen liikkeeseen ja sen jälkeen sitten kirjoittaa mitä nousee mieleen."

Osallistuja2: mistä se ympyrän tekemisen idea sulle tuli?"

Jotta siirtyisimme menetelmässä luontevasti luovasta tanssista luovaan kirjoittamiseen, siirrämme kehollisen liikkeen kynän kautta paperille, aluksi ympyrää piirtämällä. Kerroin osallistujille kyseisessä keskustelussa ympyrän tekemisen olevan keino pitää flow käynnissä.

"Osallistuja2: niin ku se liike jatkuu siihen paperille ja muuttuu sitten sanoiksi. Siitä poistuu se tyhjän paperin kammo kun siinä on jo jotain. Se ei pysäytä sitä mielen liikettä."

Osallistuja4: toi oli mun mielestä tosi hyvä toi ympyrän piirtäminen. Ja tästä tuli mulle vähän niinku semmonen kuvataiteellinen aspekti. Mulla oli ainaki kaikki nää ympyrät tosi erinnäköisiä. Ja neki tavallaan jo herätti jo ajatuksia ja sanoja."

Osallistuja5: joo kyllä just toi kirjoittaminen oli tarpeellista koska muuten ne kokemukset ois jäänyt eritavalla kokemuksellisesti mutta nyt ne tuli enemmän konkretiaan."

Viimeinen kommentti todentaa, kuinka kirjoittaminen ajaa reflektiivistä osaa menetelmässä. Se mitä tanssissa koetaan abstraktimmin tunteen tasolla; tulee konkreettisemmaksi luovan kirjoittamisen harjoitteilla. Kun kokemusta näin jälkeenpäin pohditaan kirjoittamisen avulla, voidaan puhua reflektoinnista. Ja kun ajatellaan neurotieteille tutusta näkökulmasta, ajatuksesta että tietoisuuden fysiologinen perusta on keskushermostossa; runotanssimenetelmässä tapahtuva reflektointi tuo mukanaan itsetiedostamista. Tällainen itsetiedostaminen kehittää aikaisemmin esittelemäni persoonallisuuskäsitteen mukaan persoonallisuutta. Tämä myös tukee sitä, että runotanssimenetelmässä on terapeuttisella kirjoittamisella oma tärkeä roolinsa kokonaisuuden kannalta. Kirjallisuusterapiaksi sitä ei voida kuitenkaan kutsua, sillä kirjoituksia ei analysoida ohjaajan tai osallistujien toimesta. (Ihanus, 2009, 49-68.)

Yksi esille noussut kommentti haastattelussa tuntui myös tärkeältä:

"Tanssissa myös koen tarpeelliseksi päästä pois siitä analyyttisestä niin tää on jopa vähän sellaista rääkkiä, että pitää vielä tutkia sitä mitä itsessä tapahtuu."

Tässä nousee esille yksi tärkeä kysymys, joka liittyy kirjoittamisen yhdistämiseen luovaan tanssiin. Jos luovassa tanssissa pystyy vapautumaan ja pääsemään flow-tilaan; niin katkaiseeko kirjoitus analyyttisenä elementtinä osaltaan tämän flow-tilan? Toisaalta tulee ajatus, että vuorotteleeko menetelmä itse asiassa flow- ja analyyttisen tilan välillä. Ja voiko luovassa kirjoituksessa silti kokea tätä flow-tilaa. Aikamme suurin flow-tutkija Mihaly (1990, 128-132) mainitsee; sanat tarjoavat monia mahdollisuuksia päästä flow-tilaan. Asia ei siis ole aivan näin mustavalkoinen. Mihaly antaa ajatuksen tutkielmassaan siitä, että keho ei itsessään tuota flow-tilaa, vaan flow-tilan muodostamiseen tarvitaan aina myös mieli. Tämä herättää ajatuksen analyyttisen elementin tärkeydestä menetelmässä flow-tilan saavuttamiseksi. Voidaan ajatella, että sekä flow-tila, että analyyttinen elementti ovat erottamaton osa runotanssimenetelmää. Näiden kahden

elementin tiedostaminen menetelmän jatkokehittelyssä tulee varmasti olemaan tärkeää, jotta menetelmän vaikuttavuus lisääntyisi. Tämä osallistujilla syntynyt flow-tila myös kertoo menetelmän holistisen ihmiskuvanäkemyksen joiltain osin toteutuneen; kun flow-tila on yhtä kuin mieli ja keho työskentelemässä yhtenä kokonaisuutena. (Matikka 2013, 12.)

Sama osallistuja jatkaa samasta aiheesta toisen kurssipäivän ryhmähaastattelussa. Toinen päivä oli harjoitteiltaan suoraviivaisempi ja piti teemastaan kiinni paremmin, kuin ensimmäinen päivä:

"se flow jonka ite synnyttää sillä liikkeellä oli niin sellaista turvallisuuden tunnetta lisäävä. Ja se tää lisääntynyt turvallisuuden tunne on just näiden kahden päivän ansiota. Jotenki omassa elämässä on sellaista turvattomuutta ja nyt tuntuu että hei mussa itessähän on se ratkasu. Oon ettiny sitä paritansseista ja sit tää onki aika mielenkiintoista että en tarvikkaan siihen kuin itseni. Siihen jonkunlaiseen lohduttavaan ja innostavaan liikkeeseen, ja mihin kaikkeen."

Toinen osallistuja mainitsi myös toisen päivän suoraviivaisuudesta:

"oli mun helpompi tänään ku eile oli niin monta niitä kirjoitusvaiheita, ei sillä et siinä mitää vikaa oli, mut tänään oli yksinkertaisempi ja se sopi mulle paremmin. Ehkä se autto sitä vapautumista, kun oli sitä samaa (teemaa) koko ajan, ja sit se liike vaan kehitty. Erilainen kirjoitustapa oli myös hyvä niin löytää sen oman tapansa kirjoittaa."

Tämä oli selvästi yleinen mielipide ryhmähaastattelussa. Päivän harjoite on hyvä olla suoraviivainen ja selkeä teemaltaan, ilman pienempiä yksittäisiä osasia. Tämä suoraviivaisuus tukee flow-tilan aikaansaamista ja vapautumisen tunnetta. Flow-tilan syntyminen menetelmässä on sinänsä tärkeää, koska se vahvistaa psyyken sisäistä vahvuutta ja kompleksisuutta ihmisen saadessa todellisuuskuvansa järjestykseen ja hallintaan. Tällaisella kokemuksella on selkeä emansipatorinen vaikutus ihmiseen. (wikipedia 2016; Mihaly 1990.)

Kirjoittamisesta tuli myös tärkeä havainto ryhmähaastattelussa:

"se on herättänyt tunteita eilen ja tänään, et just kun se teksti on valmis niin se jätetäänkin sinne. Mut se on hyvä et sitä ei heti aletakaan analysoidaan, vaan se onki hyvä et vähän etäännytetään aluks."

Tätä tekstistä etäännyttämistä ja sen tärkeyttä on pohdittava lisää, jotta sitä voisi tietoisemmin käyttää menetelmässä. Se antaisi tasapainoa liialta tuntuvalle analysoinnille, mikä ryhmähaastatteluissa tuli ilmi. Tällaisen kokemuksellisen itseilmaisun ja kokemusten analyttinen tarkastelu, sekä niiden tasapaino ovat asioita mitä aikaisemmin pohdiskelin; turvallisuuden ja jännityksen tunteet tasapainossa herättävät innostuneisuutta. (emt., 2000, 31-35.)

Yhtä asiaa olin ajatellut jo aikaisemmin ja päättänyt, että ohjaan osallistujia jakamaan runonsa, tai edes jotain tuntemuksia runosta. Tämä tulee ajatuksesta, että runotanssin loppupiirin runojen jakamisessa on oleellista nähdäksi tuleminen kokemus, joka on yksi ihmisen perustarpeista. (Tribe 2016). Tärkeäksi nousee myös oman kokemuksen reflektointi toisten runojen kautta. Artikkelissa Nähdäksi Tuleminen Erkka (2014) mainitsee osuvasti: *"taiteen luonteeseen kuuluu rikastuttaa yleisön omaa kokemusta ja tulkintaa"* Yhdessä erään osallistujan puheenvuorossa kiteytyy ja peilautuu tämä ajatus parhaiten:

*"joo mä jotenkin sain tosi paljon näkökulmaa teidän kaikkien muiden runoista. Ei aluksi ajatellut muuta ku että itseä tutkii ja omaa runo-
aan, mut se yllätti et se auttoi ku kuuli muitten sanailuja kans."*

Ihanus (2009) toteaa; voi runo koskettaa ja luoda merkityksiä. Näin kurssilla tehdyistä runoista voi kurssipäivän päätteeksi olla hyvin antoisaa kuulla muiden oivalluksia, samasta teemasta. Kuten viimeisestä kommentista voi päätellä; muiden osallistujien sanailujen kuuleminen auttaa itsetuntemuksen kehittämisessä. "Sanojen takaa voi aistia äänet, värit, tuoksut, kuvat, koko ruumiin liikkeen, tuon koskettavan intuitiivisen tunnetiedon, kokemuksen- ja mielenliikkeen ja -liikutuksen. Sanat voivat yhä olla osa liikkuvaa merkitystä ja merkitsevää liikettä, rytmistä ajan- ja tilantulkintaa." (Ihanus 2009, 29.)

5.4 Minä menetelmän ohjaajana

Runotanssimenetelmässä toimin jossain ohjaajan ja opettajan välimaastossa. Opettajana siinä mielessä, että toiminnassa on oppimisprosessin suunnitelma mihin harjoitteet perustuvat. Ohjaajuus tulee dialogisuuden kautta esille, jossa osallistujien kanssa vuorovaikutuksessa poimin kurssin edetessä aineistoa tulevien kurssipäivien rakentamiseen osallistujien toiveiden mukaisesti. Viimeinen kurssipäivä oli täysin dialogissa suunniteltu ja toteutettu. Tämä ei kuitenkaan ole ristiriitaista, sillä opettajuus voidaan ajatella olevan myös ohjaajan työtä; auttaa ja ohjata oppijaa oppimaan ja oivaltamaan. (emt., 2014, 177-178; Tolonen 2014, 28-29.)

Päiväkirjassani on merkintä ensimmäiseltä päivältä:

"Flunssainen fiilikseni hieman heitteli omia tunnelmiani mutta minun täytyy vaan ohjaajana luottaa harjotteisiin ja osallistujien omaan kokemukseen. Kuinka paljon voin vaikuttaa siihen minne suuntaan osallistujien kokemukset menevät?"

Tämän saman olen todennut myös aikaisemmin, kun olen vetänyt taidelähtöisiä harjoitteita.

Kolmantena päivänä, jolloin teemana oli kevät, ryhmähaastatteluissa avautui hyvin tämä sama asia; että kuinka paljon ohjaaja voi vaikuttaa osallistujien kokemuksiin:

"Tietenkin kun puhutaan keväästä ja positiivisista asioita niin semmonen oletus ja toiveajatus et ohjaaja haluaa et nyt mennään tähän suuntaan et puhutaan keväästä ja virtauksista, mut se oli niinku et ku oli miljöö niin oli turvallista kokea siellä mielikuvien miljöössä myös ne huonommat tunteet. Maadotti ne mielikuvat."

Ohjaaja pystyy luomaan puitteet kokemuksille ohjauksellaan, mutta se mitä osallistujissa herää; on enemmän kiinni osallistujien henkilökohtaisista – ohjaajasta riippumattomista asioista. Tähän näyttäisi vaikuttavan suuresti luottamus ohjaajaan:

"Osallistuja2: tuli semmone itsesuojelu et oli niin paljon hyviä juttuja kokenu siellä matkalla, semmosta selviytymistarinaa käynyt läpi. Et ei enää tätä oloa. Tietenkin oli vahvoja mielikuvia. Et kyllähän se melkoista kognitiivistaterapiaa on et ei se oo niin sanottua et positiivisista mielikuvista nousis vaa positiivisia kokemuksia vaan kyl siinä joutuu käsittelemään aika paljon asioita. Tai se et sammal peittää sut kokonaan niin vaatii aikamoista heittäytymistä, et ei haittaa vaikka ei sanota et mä saan happea kuitenkin.

Haastattelija: niin mä mietin itseasiassa siinä sitä et onko oleellista sanoa mut jätin sen sit.

Osallistuja2: niin semmone ajatus oli et jos ohjaaja jotenki aattelee et se on hyvä asia, niin tuli sit itellekki miellyttävä olla siinä. Et se on hyvä asia. Oliko ne niinku sun keksimiä? Ne oli tosi kauniita mielikuvia."

Ajatus mikä herää on, että mitä parempi luottamus osallistujilla on ohjaajaan, sitä enemmän osallistujat myös uskaltavat antaa itsestään. Ja kuten aiemmin tuli esille; näin osallistujat myös kokevat saavansa enemmän itselleen kurssista. Kaikki muutosprosessiin ohjaava aikuiskoulutus perustuu luottamukseen. Muutosta tukevassa ilmapiirissä on oleellista hyväksyntä, turvallisuus ja joustavuus. Tässä se joustavuus on tärkeää harjoitteiden osalta, että jos osallistuja alkaa kokea liian isoja tunteita niin voi ottaa sen oman hetken ja pitää tauon, menetelmä ei siitä kärsi. Sen tein alussa selväksi kaikille, että on hyväksyttyä olla kurssilla juuri niin kuin itsestä hyvältä tuntuu. Muutosprosessit vaativat aina rohkeutta ja heittäytymistä, joten turvallinen ilmapiiri on tukeva perusta muutosprosessille. (emt., 2002, 28-30.)

Kolmantena päivänä olin tosi epävarma päivän harjoitteista ja koko runotanssista. Epäilin omaa ohjaajuuttani ja pelkäsin, että osallistujat eivät saa mitään tästä. Kirjoitin kolmannen kurssipäivän aikana päiväkirjaan:

"Koko päivä alkoi jotenkin väsyneesti ja tulin tanssisaliin fiiliksellä 'olisipa pian ohi'. Otin kuitenkin fiilikseni ja pyrin tekemään siitä käsin tarvittavaa ilmapiiriä runotanssiin. Teimme mielikuvaharjoitteita ja liike tuntui itselle hieman väkinäiseltä enkä luottanut ohjaajana prosessiin tarpeeksi nauttiakseni tekemisestä. Koin etten ollut ollut tänään tilanteen päällä ohjaajana ja että osallistujat ei saisi mitään harjoitteesta."

Jatkoin kirjoittamista kurssipäivän päätteeksi:

"Mutta loppupiiirissä selvisikin että osallistujat olivat saaneet voimakkaita kokemuksia ja olivat erittäin hyvillään päivästä. Tuleekin mieleen se että kuinka paljon voin ohjaajana vaikuttaa menetelmässä ryhmän kokemuksiin. Loppupiiiristä pystyi kuitenkin ymmärtämään että osallistujat luottavat ohjaajaan ja kokevat minut turvalisena elementtina kurssilla."

Ryhmäkeskustelussa avautuneet puheenvuorot tukevat lisää ajatusta, että ohjaajana runotanssissa on vain luotettava prosessiin omista fiiliksistä huolimatta. Tässä puheenvuoroista yksi:

"Haastattelija: joo miltäs päivä tuntui työskennellä tolleen mielikuvien kautta?"

Osallistuja1: Yllättävän voimakas vaikutus. Jää hyvä mieli. Se ei suoraan ohjaa mihinkään vaan antaa tilaa, tulee kaikenlaisia elementtejä siihen mukaan. Hyvin rikas kokemus."

Runotanssin ohjaaminen tuntuu kaipaavan paljon tilaa ohjauksessa. Se pakottaa ohjaajan siihen luottavaisuuden tilaan, jossa ohjaaja jättää osallistujan ns. oman onnen nojaan. Olen kirjoittanut päiväkirjassa:

"Kun pysähdyin omaan liikkeeseen paremmin, enkä keskittynyt osallistujien viihtyvyyteen liiksi, koin että tilanne rauhoittui ja pääsimme liikkeessä syvemmälle omiin itseemme."

Tähän liittyen saimme keskustelua ryhmähaastattelussa. Kysyin, että tuntuiko osallistujista että olisin jättänyt heidät yksin. Kävi ilmi että osallistujilla oli kokemus, että on vain lähdettävä rohkeasti mukaan prosessiin ja osallistujat tunsivat tilan antamisen positiivisena. Näin he kokivat, että oli tilaa sukeltaa sinne omiin ajatuksiin paremmin:

"Osallistuja2: joo tää on hyvä ja innostaa kun ottaa tämmöisen tämmösen kehollisuuden niinku liikeilmaisun käyttöön niin kyllä siinä tämmösen oman minän kehittyminen tapahtuu samalla niin kyllä se sitä aikaa vaatii. Ja jos on liian tiukka (aikataulu) niin ei kerkee yhtään ymmärtää että mitä sieltä nousee."

Tässä viimeisessä puheenvuorossa kiteytyy ajatuksia taas siitä, kuinka paljon voin ohjaajana vaikuttaa osallistujien kokemukseen. Ryhmähaastatteluissa on selvästi nähtävissä se, että ohjauksessa tilan antaminen voi antaa osallistujille tarvittavan vapauden kokea sitä, mikä on heille siinä hetkessä ja elämäntilanteessa tarpeellista.

Toisen päivän päiväkirjassa on huomio tähän samaan asiaan liittyen, kun pohdin oman tanssini olevan tärkeä osa ryhmän yhteistä liikettä. Pohdin päiväkirjassa sitä manipulaatiota mitä omalla liikkeelläni voin tehdä suhteessa ryhmään ja sitä innostajan rajaa, jossa ohjaajana en vaimentaisi osallistujien sisältä lähtevää liikettä:

"Jotta osallistujien sisäinen liike saisi tilaa herättää autenttisuuden; tuntuu että on minun kunnioitettava ryhmän kokonaisliikettä ja antaa sen mennä minne se haluaa."

Tämä tuo haastetta ohjaajana pysymään aistit herkkänä kuuntelemaan, sekä oman liikkeen synnyttämistä, että ryhmän kokonaisliikettä. Kuinka iso rooli ohjaajan omalla liikkeellä on osallistujien kokemukseen?

Neljäntenä päivänä osallistujat halusivat vielä antaa minulle ohjaajana palautetta ryhmähaastattelussa. Osallistujat kokivat, että näin uuden menetelmän edessä olin onnistunut toimimaan tien näyttäjänä loistavasti. Keskustelussa nousi esille, kuinka ohjaus tyylini ja tilan antaminen tuki osallistujien oman minuuden esille tuomista ja yhteistä vuorovaikutusta. Isolta oli tuntunut myös kokemus turvallisuudesta, joka syntyy luottamuksesta siihen, etten ohjaajana kritisoi kenenkään tekemisiä.

"Osallistuja1: tulee mieleen tuohon jatkoksi semmoinen, että sinulla on kaunis mieli. Ja se näkyy tässä mitä oot kehittämässä.

Osallistuja3: joo ja minusta oot onnistunu luomaan semmoisen rennon fiiliksen tänne ja se vapauttaa sit itteäkin. Tavallaa se luovuus ja sen luovuuden esille päästäminen tai luovan teoksen synnyttäminen niin kyl sen täytyy olla joku semmone tietty rentous ettei sitä puuhata kovin otsarypyssä. Niin siinä mielessä se sopii just nimenomaan tämmöseen ohjaamiseen minun mielestä semmonen asenne hyvin."

5.5 Dialogisuuden voima menetelmässä

Neljäs, viimeinen kurssipäivä avautui kokemuksellisesti todella isosti, niin osallistujille, kuin minulle ohjaajana. Dialogisuus sai aikaan riemua ja luovuuden leikkiä. Kerron päiväkirjassa siitä, että olin valmistellut muutamia metodeja yhteisen vuorovaikutuksen synnyttämiseen, mutta lopulliset ideat muodostuivat dialogissa yhdessä ryhmän kanssa. Yhteinen ideointi ja sitä seurannut oivallus prosessin toimivuudesta sai aikaan innostusta ja inspiraatiota. Kerron päiväkirjassani leikkisästä hetkestä, jolloin liikuimme vapaasti leikkien kansalaisopistolla etsien erilaisia äänimaisemia ääniteostamme varten. Päiväkirjassa mainitsen, kuinka kaikki nautti tekemisestä ilolla ja ideoita riitti teosta varten. Kun kuuntelimme teoksen ensimmäisen kerran, kaikki olivat häkeltyneitä ja iloisia yhteisestä tuo-

toksesta. Teos herätti paljon yhteistä keskustelua ja jatkoideointia siitä miten teosta voisi jatkossa hyödyntää. Päiväkirjassa on maininta kokemuksestani, että kurssi tuntuu kokonaisuudelta.

"Johdonmukaisuus on ollut hienoa. Ja väljyys, ettei oo semmosia opittavia asioita sinällään kovin paljon. Mieli ja keho tässä työskentelee, ja täällä ne suhteessa toisiinsa kehittyy. Tämän päivän ääniteharjoitus, se tiivisti hyvinkin tässä sitä mitä on saatu opittua. Ei ois onnistunu ensimmäisellä kerralla. Prosessin tulosta."

Osallistuja kokee ettei opittavia asioita paljoa ole, mutta mieli ja keho kehittyy suhteessa toisiinsa. Kurssi on siis vapaatavoitteista ja tukee holistisen ihmiskäsityksen toteutumista.

Ääniteoksen tekeminen herätti mielenkiintoisen keskustelun:

"Haastattelija: mites toi yhdessä teoksen tekeminen, et käytettiin kaikkien materiaaleja?"

Osallistuja1: se oli ihan älyttömän kivaa ja sitä vois tehdä vaikka keran viikossa tästä eteenpäin.

Osallistuja1: siinä menee se paine omasta tuottamisesta ja tilalle tulee ilo siitä että saa olla mukana.

Osallistuja2: se on sellaista väreilyä, kun heittää oman jutun ilmoille niin jännä nähdä miten kaikki vastaa. Aiheuttaa väreilyä ja resonoi se toinen."

Osallistujien palautteet todentavat rikastavan yhteisön muodostuista kurssin aikana. Rikastavassa yhteisössä ihmiset ovat innostuneita toisistaan ja innostavat toisiaan. (Nikkilä 2013)

"Osallistuja3: tuli mieleen niinku keittoa keittäis, ite tehny jotaki iha täysi erilaista ja ottaa sieltä jotai mausteita pois ja laittaa ne johonki yhteiseen kattilaan niin sieltä tuleekin jotain ihan täysin erilaista. Oli tosi mukavaa. Jotenki jännä tossa ku aijemmi puhuttii porukalla semmosesta yleisestä mentaliteetista niinku taiteen omimisesta ja

siitä että en auta toista. Semmoseen tää etenki tuo semmoista näkökulmaa että ollaan yhteisellä asialla."

Haastattelija: *mites sitten toi teoksen äänittäminen? Mimmosta hommaa se oli?*

Osallistuja2: *se äänittäminen toi siihen semmoista et nyt ollaan ikäänkuin esittämässä, vaikei ole kuitenkaan yleisöä. Niin se pisti miettimään asioita, ei enää vaan oman itsensä kannalta, vaan myös niinkuin kuulijan kannalta. Siihen oli ratkaisu että otetaan se liike mukaan et tehdään sitä omaa juttua. Se oli jotenkin niin sellaista avaraa että kun oli mahdollisuuksia siellä äänimaailmassa mitä haettiin. Innostuksen tunne siinä. Etenkin se oli hauskaa.*

Osallistuja3: *On semmoista aika kotikutoista että sitä ei oltu suunniteltu, kun aika monessa eri tilanteessa ja tekemisessä saattaa ärsyttää se ettei oo suunniteltu sitä tuntia niinku kovinkaan valmiiks, et se saattaa antaa kuvan ettei se opettaja oo niinku ollenkaa panostanu. Mutta tässä se kuitenkin minun mielestä palvelee kurssin tarkotusta, et se jättää tilaa semmoselle, ensinnäkin sille luovuudelle ja sit sille inspiraatiolle mitä tää runotanssi-idea mielestäni tukee, niinkuin minä sen ymmärrän.*

Ryhmäkeskustelussa tuli esille se merkittävyys, jonka osallistujat kokivat äänteoksen kuulemisesta. Kaikkien mielestä teos oli hieno ja halusivat sen itselleen muistoksi, sekä myöhempiä projektejaan varten.

"Osallistuja2: enemmän kuin osiensa summa!"

Osallistuja1: *tässä ihastui ihmisten ääniin ja sanojen kauneuteen. Siihen miten ne asettuu hienosti toisia vasten."*

Tämä keskustelu puhuu täysin dialogisuuden puolesta menetelmässä. Keskustelusta voi poimia, kuinka ohjaajan ja osallistujien keskenäisestä vuorovaikutuksesta on syntynyt yhteisöllisyyttä; yhteisten tavoitteiden ja yhteisen toiminnan avulla. Tämä luo perustaa ryhmän toiminnalle, sekä ylläpitää sitä. (Toikka, 2006, 24) Vuorovaikutuksen synnyttäminen on myös onnistuneen sosiokulttuu-

risen innostamisen merkki, joka on yhteisöpedagogin tärkeä rooli ammatissaan. (Nikkilä 2013).

Tunsimme suurta onnistumisen tunnetta kurssin päätteeksi ja olimme selkeästi kehittäneet ryhmämme yhteisöllisyyttä. Tämä tuli vahvasti esille siinä, kuinka aiemmassa lainauksessa tuli ilmi osallistujien halukkuus tehdä tästä jatkuvampi yhteisö facebook-ryhmän avulla. Dialogisuus on isoin yhteisöllisyyttä luova pedagoginen ele runotanssimenetelmässä, ja kun osallistujilla on mahdollisuus aitoon vuorovaikutukseen, se mahdollistaa osallistumisen tunteen syntyminen. (Raina & haapaniemi 2008, 34-40.) Dialogi synnyttää vuorovaikutusta, joka saa aikaan itsekasvatusta tukevan oppimisympäristön, jolloin omat ajatukset kehittyvät ja kansalaisuuden kompetenssit harjaantuvat. Tällainen omien ajatuksien kehittyminen voidaan nähdä yllä olevassa keskustelussa, kun yksi osallistujista mainitsee päivän harjoitteen synnyttäneen osallistujien välille keskustelua taiteen omimisesta ja yhteisistä oivalluksista siihen liittyen. (emt., 2009, 284-285.)

Tällainen dialogisuus myös mahdollistaa osallisuuden menetelmässä. Kuten sivistyspedagogiassa, myös sosiaalipedagogiassa nähdään, että ilman osallisuutta ei voi olla aitoa osallistumista ja toimijuutta, sekä vaikuttamista. Osallisuus edellyttää yhteisön tarjoamaa osallisuuden mahdollisuutta ja kokemusta yhteisöön kuulumisesta. Tämä toteutuu menetelmässä neljännen päivän dialogisessa rakentamisessa ja yhteisen ääniteoksen tekemisessä. (emt., 2009, 285.) Dialogin syntyminen myös kertoo osallistujien tasa-arvon tunteesta ja nöyryydestä toisiaan kohtaan. Dialogi on yhteiseen oppimiseen ja toimintaan pyrkivää kohtaamista, joka voi hajota jos yksikin osapuolista pitää itseään muiden yläpuolella. (Freire 2005, 97-98.)

Neljäs päivä täyttää sivistyspedagogian periaatteita, koska kurssipäivän ydinsanoja ovat; vuorovaikutus, yhteistyö, keskustelu ja dialogi. Korsgaardin (2007) mukaan nämä ovat yhteisöllisen kansa-käsityksen ohella sivistyspedagogiikan ydintä. Voidaan todeta, että runotanssimenetelmänä soveltuu kansalaisopiston kurssitarjontaan juuri dialogisuuden ja sivistyspedagogian toteutumisen ansiosta. Myös yhteisöpedagogin yksi tärkein osaaminen tulee esille osallisuuden toteutumisessa kurssilla. (emt., 2009, 284-285.)

5.6 Johtopäätökset

Tässä kappaleessa kokoaan lyhyesti aineistosta ne asiat, mitkä ovat olennaisia vastauksia kehittämistyölleni. Tällaisiin yleistyksiin pyrin päättelämällä aineistosta tehtyjen havaintojen perusteella millaisia havainnot kokonaisuutena näyttää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 221-231; emt., 2000, 130-131.)

Runotanssimenetelmä synnyttää dialogisuutta, jossa keskusteluun osallistuvat henkilöt ovat tasavertaisia toisiinsa nähden. Tämä dialogisuus auttaa rikastavan yhteisön muodostamista, joka tukee itseoppivan ympäristön muotoutumista. (Lähteenmäki 2006, 84-85.)

Aineistosta nousi selkeästi menetelmän terapeuttinen vaikutus ja potentiaali itseoivalluksen synnyttämiseen ja voimaantumiseen. Aiemmin tietoperustassa ilmaisin; itseoivallusta voidaan pitää persoonan kehittymisenä. Kun tähän persoonallisuuden kehittymiseen yhdistetään menetelmän yhteisöllinen piirre; todentaa aineisto runotanssin sopeutuvan vapaan sivistystyön pariin erityisen hyvin.

Menetelmä sopisi myös hyvin osaksi nuorisotyön ja muidenkin sosiaalisten alojen koulutusta. Jotta ihminen ymmärtää toisen tarpeitaan, on hänen ensinnä tunnistettava omat tarpeensa. Syvemmän ymmärryksen luominen toisen ihmisen ongelmista vaatii omakohtaista syventymistä oman elämän syvyyksiin. (emt., 2002) Tällaiseen itsetutkiskeluun menetelmä soveltuu erinomaisesti.

Kehittämistyölläni olen onnistunut luomaan runotanssimenetelmästä vapaan sivistystyön periaatteita tukevan kokonaisuuden, joten osittain sosiaalipedagogiset piirteet toteutuvat myös, vapaan sivistystyön ja sosiaalipedagogiikan läheisten tavoitteiden takia. Aineisto ei todenna sitä, toteutuuko osallisuuden tukeminen runotanssimenetelmässä pidemmällä aikavälillä, vaikka aineistosta nousee osallisuuden kokemukset kurssin sisällä. Tässä olisi selkeä jatkotutkimusaihe. Sain aineistosta myös selville laajemmin osallistujien kokemuksia liittyen runotanssimenetelmään ja tämä antaa minulle uusia suuntia viedä runotanssia eteen päin, sekä ymmärrystä harjoitteiden toimivuudesta. Tämä ymmär-

rys auttaa minua parantamaan harjoitteita ja menetelmää tulevaisuudessa. Seuraavassa kappaleessa avaan pohdintojani enemmän.

6 Pohdinta

Menetelmän kehittäminen oli jo alkanut, kun aloitin opinnäytetyöni. Olin saanut tehdä muutamia lyhyitä työpajoja ja olin varma, että osallistujat saavat menetelmästä jotain. Mitä se jokin oli, sitä en vielä tarkemmin tiennyt. Nyt prosessin päätteeksi näen, että menetelmän voima on tällä hetkellä itsetuntemuksen lisäämisessä ja voimaantumisessa. Dialogisuuden lisäämä autenttisuus puolestaan synnyttää yhteisöllisyyttä, jossa piilee myös menetelmän jatkekehittelyn voima.

Olen onnistuneesti saanut liitettyä runotanssimenetelmän oman ammattialani teoriaan, sekä yhdistänyt opinnäytetyössäni opintojen aikana suuntautumiseni järjestöpuolelle ja taidekasvatukseen. Työlläni olen tuonut yhteisöpedagogin osaamista uuteen toimintaympäristöön. Herranen ja Määttä (2009) mainitsevat yhteisöpedagogien ammatillista paikkaa pohdittaessa, että yhteisöpedagogit soveltuvat nuoriso- ja järjestötyön ohella myös erilaiseen kasvatukseen ja opetustyöhön. Kansalaisopistot sopivat selkeästi yhdeksi toimintaympäristöksi yhteisöpedagogeille, myös sen yhteisöllisyyttä ja osallisuutta lisäävien tavoitteiden johdosta.

Taidelähtöisen sosiaalityön seminaarissa (2015) mainittiin että; ammattialamme tarvitsee uusia taidelähtöisiä menetelmiä vastaamaan ammattialamme haasteisiin tänä päivänä. Työni on onnistuneesti kehittänyt uutta taidelähtöistä menetelmää ja kehittämistyön ansiosta olen saanut selkeää suuntaviivaa menetelmän jatkekehittelyä varten. Tulen hyödyntämään työni sisältöä varmasti jatkossa ja toivon, että tulevat taidelähtöisten menetelmien kehittäjät voisivat työni kautta löytää tukea omaan kehittämistyöhönsä.

Niin kauan kun itse en aktiivisesti työskentele nuorisotyön puolella, voidaan siel-
lä kuitenkin inspiroitua ajatuksesta yhdistää luova tanssi ja luova kirjoittaminen
taidelähtöisenä menetelmänä. Runotanssimenetelmällä olisi selkeästi oma
paikkansa nuorten ohjaamisessa ja Parvianen (2009) mainitsee sen tärkeyden,
että erilaisten menetelmien kehittäminen ja kirjaaminen voi tuoda hiljaisen tie-
don lähemmäksi heitä, jotka sitä työssään voi tarvita. Näen, että työtäni voidaan
käyttää hyväksi samanlaisten menetelmien kehittämisessä. Korostan vielä hen-
kilökohtaista mielipidettäni ja sanon; kaikki ideani ovat vapaita muiden käytettä-
väksi. En aio tehdä menetelmästä mitään patenttia ja kursseilleni voi tulla ha-
kemaan inspiraatiota omaa työtään varten.

Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut itselleni yhteisöpedagogiopiskelijana antoi-
sa ja olen saanut paljon uutta ajatusta, kun olen yhdistänyt teoriaa menetel-
mään. Olen myös saanut laajasti hyödynnettyä yhteisöpedagogin kompetensse-
ja hyvinvointia ja yhteisöllisyyden lisäämisessä. Nyt aineiston analyysin jälkeen
voin todeta, että runotanssimenetelmä on erittäin kehityskelpoinen menetelmä.
Ja vaikka näillä menetelmillä sosiaalipedagogiset tavoitteet kurssilla jäivät vielä
hieman vaikeasti arvioitavaksi, se kuitenkin herättää juuri siksi uusia ajatuksia
menetelmän kehittämiseksi. Näkemykseni on, että jos saisin kurssista viikoittai-
sen, vähintään kahden kuukauden mittaisen, voisi yhteisyyden tunne kurssilla
kehittyä eteenpäin. Tällainen yhteisyyden syntyminen ja jatkuminen toisi paljon
uusia mahdollisuuksia kehittää kurssille yhteisöllisiä harjoituksia vuorovaikutta-
maan yksilöllisten harjoitusten kanssa. Se myös mahdollistaisi pidemmän pro-
sessin, jossa kurssiyhteisö pystyisi olemaan teemojen ja esille nousevien ilmiöi-
den kanssa pidempään sitoutuneena. Näin mahdollistuisi uuden, syvemmän
tiedon synnyttäminen tukemaan mm. sosiaalista kasvua osallistujilla. Kurssin
dialoginen luonne myös tulisi uuteen valoon, kun esille nousevien ilmiöiden
kanssa voitaisiin vuorovaikuttaa ja kehittää niitä kohtaavia harjoitteita yhdessä
osallistujien kanssa. Näin myös pedagogisten tavoitteiden jatkotutkiminen mah-
dollistuisi paremmin, jos pidemmällä aikavälillä pystyisi saamaan kyselyjen ja
haastattelujen avulla tietoa osallistujien kokemuksista menetelmän vaikuttavuus-
desta.

Aineistoa analysoidessa tulin mietteeseen, voiko runotanssimenetelmänä tukea
luovuuden herättämistä. Tämä luovuuden herättäminen menetelmässä voi ta-

pahtua ns. irti päästämisen kautta. Runotanssi on menetelmänä kuitenkin uusi ja ennen kaikkea ihmisen normaalista arjesta poikkeavaa toimintaa. Tämä voi merkitä tietynlaisen rentouden tilan muotoutumista osallistujissa, kun arkiset ongelmat siirtyvät syrjään ja olemme vastaanottavaisempia uusille ideoille. Tällaisen tilan kokeminen synnyttää luovaa ongelmanratkaisukykyä ja luovat ideat alkavat heräämään. (Goleman, 2011, 23-25.) Luovuuden herättämiseen keskittyminen menetelmässä tukisi myös sosiaalipedagogisia tavoitteita, kun luovuus nähdään uusien ajatusten ajattelemisena ja asioiden tekemisenä aiemmasta poikkeavalla tavalla. Tällainen luova toiminta voi yltää ihmisen arkeenkin, jolloin hän muuttaa pinttyneitä toimintamalleja. (Koski, Tuominen 2004, 23-26.) Tässä luovuuden herättämisessä olisi jatkotutkimuksen kannalta mielenkiintoinen suunta.

Jatkokehittelyssä haluan tarttua myös enemmän menetelmän yhteisöllisiä valmiuksia lisääviin ominaisuuksiin vastaamaan yhteiskunnan lisääntyneeseen yhteisöllisyyden kaipuuseen. Näen, että yhteisöllisten valmiuksien tukeminen on hyvä perusta ihmisien lähestyessä uutta yhteisöllisyyttä. Nyt kurssilla pääsimme keskittymään harjoitteissa, sekä itsen kanssa käytävään vuorovaikutukseen ja muiden kanssa käytävään vuorovaikutukseen. Pidemmälle kurssille voisi toteuttaa enemmän yhteisöllisiä harjoitteita, jossa vuorovaikutustaitoja voitaisiin kehittää enemmän.

Olen miettinyt uudenlaisia ympäristöjä menetelmälle. Nuorille suunnatuilla taide-työpajoilla tällainen toiminta voisi sopia esimerkiksi iltapäiväkerho-tyyppisenä; työpäivän jälkeen tapahtuvana vapaaehtoisena toimintana tukemaan taidetyöpajojen tavoitetta auttaa nuoria löytämään oma paikkansa yhteiskunnassa. Tässä tulee esille ajatus siitä, etten koe menetelmän toimivan ns. pakotettuna, sillä menetelmän yksi voima on ehdottomasti ihmisen oma ohjautuvuus ja sisäinen motivaatio. Tämä on myös nuorisotyössä perusoletus, jossa nuoret itse hakeutuvat tai suostuvat toimintaan mukaan.

Vanhainkodeissa tällainen toiminta voisi myös toimia voimauttaen vanhuksia, sillä menetelmän voisi rakentaa refleктоimaan vanhusten elämänkaarta. Päiväkodeissa sadutusmenetelmän yhdistäminen menetelmään voisi tuoda aivan uudenlaisia piirteitä menetelmän mahdollisuuksista. Koen, että runotanssimene-

telmä on taidelähtöisenä menetelmänä valmis sopeutumaan erilaisiin toimintaympäristöihin.

Työtäni kriittisesti arvioitaessa, voi kyseenalaistaa onko opinnäytetyö liian laaja tietopohjan ja aineiston osalta. Tämä laajuus kuitenkin kertoo, että aiheessa on paljon tutkittavaa ja pohdittavaa. Tutkimusaineiston tutustumiseen olisi voinut käyttää enemmän aikaa, jos sitä olisi ollut käytettävänä. Myös aineiston erilaisia analyysitapoja olisi voinut kehittäjänä pohtia enemmän ennen analyysivaiheeseen menemistä, joka olisi voinut vaikuttaa työssä käytettyjen analyysitapojen soveltamiseen. Itse kurssi onnistui hienosti ja yllättävän laaja aineisto kuitenkin vastaa tutkimuskysymykseen. Opinnäytetyön analyysi ja tulokset varmasti auttavat minua kehittäjänä menetelmän jatkokehittelyssä. Tulevaisuudessa olisi tärkeää verkostoitua näiden alussa mainitsemieni uuden kulttuurin toimijoiden kanssa, jotta menetelmän vaikuttavuus ohjautuisi juuri sinne ajankohtaiseen ympäristöön.

LÄHTEET

Aalto, Mikko 2002. Vuorovaikutustaidot. Helsinki: Aseman Lapset

Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Anttila, Eeva 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisöissä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus @ Teatterikorkeakoulu ja Eeva Anttila.

Anttila, Eeva 2009. Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. Teoksessa Aikuiskasvatus 2/2009, Taiteet, luovuus ja innovatiivisuus aikuisen oppimisessa. Helsinki: Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura.

Anttila, Pirkko 2000. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Taito-, taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. Jyväskylä: Akatiimi Oy, Hamina 2000

Arhinmäki kajaani-puheessaan: Uusi yhteisöllisyys virisi suomessa. Kansan uutiset. Viitattu 10.4.2016 <http://www.kansanuutiset.fi/artikkeli/2827837-arhinmaki-kajaani-puheessaan-uusi-yhteisollisyys-virisi-suomessa>

Bauman, Zygmunt 2002. Notkea moderni. Jyväskylä: Osuuskunta Vastapaino

Csikszentmihalyi, Mihaly 1990. Flow, The psychology of optimal experience. HarperCollins e-books.

Erkka 2014. Nähdynksi tuleminen. Tribe, askeleita parempaan elämään – aiheita ja ajatuksia arjen ympäriltä. Viitattu 9.4.2016 <http://www.tribe.fi/elamantapa/nahdynksi-tuleminen/>

- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Foster, Raisa 2015. Tanssi-innostaminen, kohti yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Helsinki: BoD – Books on demand.
- Filander, Vanhalakka-Ruoho, Karin & Marjatta 2009. Yhteisöllisyys liikkeessä. Jyväskylä: Kansanvalistusseura.
- Finlex 2016. Laki vapaasta sivistystyöstä. Viitattu 9.4.2016
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980632>
- Freire, Paulo 2005. Sorrettujen pedagogiikka. Jyväskylä: Osuuskunta Vastapaino.
- Goleman, Daniel. 2011. Aivot ja tunneäly, uusimmat oivallukset. Tallinna: Sam-saraa tasapaino-oppaat.
- Hannula, Aino 2009. Vapauttavat yhteisölliset käytännöt: *Pula!*-ooppera ja Camera Obscura -hanke. Teoksessa Filander, Karin & Vanhalakka-Ruoho, Marjatta (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä (s. 353-374). Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Harju, Aaro & Rantala, Jaakko (toim.) 2013. Sivistymisen idea: Vapaan sivistystyön eetosta etsimässä. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi.
- Hautala, Jukka 2013. Kansanopistot – Hyljeksitty luokka? Teoksessa Aikuiskasvatus – rajoja rikkova tiedelehti, Vapaa(ko) sivistystyö. Forssa: Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura.
- Herranen, Määttä, Jatta & Jukka 2009. Yhteisöpedagogi (AMK) omaa paikkaansa etsimässä. Teoksessa Lind, Kimmo 2009 Mahdollisuuksien maailma, näkökulmia yhteisöpedagogien (AMK) koulutukseen ja työhön.
- Hirsjärvi, Hurme, Sirkka & Helena 2010. Tutkimus-haastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, Sirkka, Pirkko & Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2016. Yhteisöpedagogikoulutuksen sisältö. Viitattu 8.4.2016

<http://www.humak.fi/opiskelijaksi/yhteisopedagogi/yhteisopedagogi-amk/>

Ihanus, Juhani 2009. Sanojen liikkeitä. Lappeenranta: Etelä-Saimaan Kustannus Oy.

Ihanus, Juhani 2009. Sanat että hoitaisimme, terapeutin kirjoittaminen Helsinki: Hakapaino Oy.

Jyväskylän kansalaisopisto 2016. Toiminta-ajatus. Viitattu 8.4.2016

<http://www.jyvaskyla.fi/kansalaisopisto/toiminta-ajatus>

Koski, Tuominen, Jussi & Saku 2004. Kuinka ideat syntyvät. Porvoo: WS bookwell oy.

Kurki, Nivala, Leena & Elina 2006. Hyvä ihminen ja kunnon kansalainen, johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampere: Tampere university press.

Kurki, Leena 2002. Persoona ja yhteisö, personalistinen sosiaalipedagogiikka Jyväskylä: KopiJyvä Oy.

Lähteenmäki Marja-Leena 2006. Reflektiivinen dialogi ongelmaperustaista koulutusta rakentavassa yhteistyössä. Teoksessa Aikuiskasvatus 2/2006 Tiedonmuodostuksen ja oppimisen tapoja. Dialogisuus, vuorovaikutus ja ruumiillisuus. Forssa: Kansanvalistusseura ja aikuiskasvatuksen tutkimusseura.

Matikka, Leena 2013. Flow, anna mennä ja onnistu. Jyväskylä: Docendo Oy.

Maslow, A, H 2012. Maslow's Hierarchy Of Needs. Research History 2012.

Viitattu 27.4.2016 <http://www.researchhistory.org/2012/06/16/maslows-hierarchy-of-needs/>

- Niemelä, Seppo 2011. Sivistyminen: Sivistystarve, -pedagogiikka ja -politiikka pohjoismaisessa kansansivistystraditiossa. Helsinki: Kansanvalistusseura ja Snellman-instituutti.
- Niemelä, Seppo 1999. Vapaa sivistystyö 2000-luvun kynnyksellä. Helsinki: Kansanvalistusseura ja Snellman-instituutti.
- Nikkilä, Juha 2013. Luentodiat, Humak. Yhteisöpedagogin ammatillisen toiminnan perusteet, sosiaalipedagoginen ajattelutapa yhteisöpedagogin työssä.
- Parviainen, Immo 2009. Haaste tulevaisuudelle: yhteisöpedagogien osaaminen näkyväksi! Teoksessa Lind, Kimmo 2009 Mahdollisuuksien maailma, näkökulmia yhteisöpedagogien (AMK) koulutukseen ja työhön.
- Petäjä, Koponen, Merita & Eeva 2002. Muutosprosessin ohjaaminen, aikuiskouluttajan opas. Helsinki: Dialogia Oy.
- Raina, Haapaniemi, Liisa & Rauno 2008. Yhteisöllinen pedagogia - "...ettei tarvitse tehdä yksin." Helsinki: Arator.
- Rosmalen, Jan 2000. Play, Games & art at work. Nijmegen, Netherlands: Hogeschool van arnhem-nijmegen.
- Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, Johanna, Pirjo & Matti 2011. Haastattelun analyysi. Tampere: Osuuskunta Vastapaino
- Sarasvuo, Jari 2016. Oppiminen on sitä, että saa enemmän selville siitä mistä on kiinnostunut. Radio-ohjelmassa Jari Sarasvuo. Helsinki: Yle Puhe Viitattu 23.3.2016 <http://areena.yle.fi/1-3339998>
- Tanssi-innostaminen 2016. Menetelmä. Viitattu 9.4.2016 <http://tanssi-innostaminen.fi/menetelma/>
- Toikka, Kati 2006. Ratkaisuna ryhmätoiminta – välineenä vuorovaikutus. Vantaa: Vantaan Kaupunki.
- Tolonen, Inka 2014. Luovuus opettajuudessa ja oppimisympäristöissä. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy

- Vehviläinen, Sanna 2014. Ohjaustyön opas, yhteistyössä kohti toimijuutta. Tal-
linna: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Vilkka, Airaksinen, Hanna & Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä:
Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuorinen, Tuunala, Risto & Eliisa 1995. Psykologian perusteet, aivot ja psyyke.
Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.
- Vuorinen, Tuunala, Risto & Eliisa 1995. Psykologian perusteet, yksilöllinen ih-
minen. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.
- Wikipedia 2016. Flow. Viitattu 7.4.2016 <https://fi.wikipedia.org/wiki/Flow>